

Milla Ahonpää

EHKÄISEVÄN VANHUSTYÖN JÄLJILLÄ

Tietopaketti eläkkeelle jääville kuntalaisille Ruokolahdella

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	geronomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Milla Ahonpää
Työn nimi	Ehkäisevän vanhustyön jäljillä: Tietopaketti eläkkeelle jääville kun- talaisille Ruokolahdella
Toimeksiantaja	Ruokolahden kunta
Vuosi	2023
Sivut	42 sivua, liitteitä 32 sivua
Työn ohjaaja	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Suomessa ikääntyneiden määrä kasvaa samalla syntyvyyden vähentyessä. Tämä tekee Suomesta yhden maailman ikääntyneimmistä maista ja asettaa mittavia haasteita julkisen talouden kestävyydelle. Eläkkeelle jääminen ja ikääntyminen ovat riskitekijöitä toimintakyvyn heikentymiselle, minkä seurauksena ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalouden tarve kasvaa. Ehkäisevän vanhustyön merkitys korostuu tulevaisuudessa, jotta ikääntyneet voisivat vanheta terveempinä ja palveluiden tarve siirtyisi mahdollisimman pitkälle vanhuuteen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja koota eläkkeelle jäävän tietopaketti Ruokolahden kunnalle ehkäisevän vanhustyön tueksi. Tietopaketin kohderyhmänä olivat vuosina 1958–1960 syntyneet ruokolahtelaiset. Kohderyhmä valikoitiin syntymävuosien perusteella alimman eläkeiän sekä tavoite-eläkeiän mukaan.

Kootun tietopaketin oli tavoitteena haastaa eläkkeelle jääviä ja jo eläkkeelle jääneitä pohtimaan, mitä eläkkeelle jääminen merkitsee itselle ja miten se näkyy omassa elämässä. Tietopaketin teoreettisen avun avulla tavoitteena oli lisätä tietoutta eläkkeelle jäämisen tuomista muutoksista, eläkkeeseen valmistautumisesta, vanhenemisestä, ikääntymismuutoksista ja siitä, kuinka muutoksiin voidaan vaikuttaa ennalta. Lisäksi tavoitteena oli lisätä tietoutta ikääntyneille suunnatusta toiminnasta kunnan alueella. Eläkkeelle jäävien tavoittamisella ja tietoisuuden lisäämisellä opinnäytetyöllä haluttiin pidemmällä tähtäimellä tavoitella eläkkeelle jäävien syrjäytymisen ehkäisemistä, tukea heidän mielen-terveyttään ja osallisuutta sekä kannustaa omatoimiseen toimintakyvystä huolehtimiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä, jonka tuotoksina syntyi Minustako eläkeläinen -opas ja Ajanratoksi eläkepäiviin -esite. Oppaan aineisto koottiin huolellisen kirjallisuuskatsauksen avulla alan kirjallisuudesta, tutkimuksista ja muista julkaisuista. Opas ja esite painettiin paperisiksi versioiksi ja lähetettiin kohderyhmäläisille postitse. Toimeksiantajalta ja kohderyhmältä saadun palautteen perusteella eläkkeelle jäävän tietopaketti koettiin hyödyllisenä ja sen avulla saatiin uutta tietoa. Lähes kaikki palautetta antaneet näkivät tietopaketin jakamisen hyödylliseksi myös tulevaisuudessa.

Asiasanat: eläkkeelle siirtyminen, ikääntyminen, ehkäisevä vanhustyö, toimintakyky, osallisuus

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Author (authors)	Milla Ahonpää
Thesis title	On the trail of preventive work with the elderly - Information package for retiring municipal residents in Ruokolahti
Commissioned by	Ruokolahden kunta
Time	2023
Pages	42 pages, 32 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

In Finland, the number of elderly people increases at the same time as the birth rate decreases. This makes Finland one of the oldest countries in the world and it poses major challenges to the sustainability of public finances. When people retire and age, their functional abilities are at a risk of weakening. As a result, people need more social and health care services. In the future, the importance of preventive work with the elderly will be emphasized so that the elderly could age healthier, and their needs of services could move as far into old age as possible.

The purpose of the thesis was to design and compile a retirees information package to support preventive work with the elderly in a municipality of Ruokolahti. The target group of the information package were the residents of Ruokolahti who were born between 1958 and 1960. The target group was selected based on years of birth and retirement ages.

The aim of the information package was to challenge retirees to consider what kind of life change retirement is and how it affects own life. The aim of the theoretical knowledge of the information package was to increase the awareness of the changes that retirement causes, how to prepare for retirement, ageing, ageing changes and how changes can be affected in advance. In addition, the aim was to increase the awareness of activities for the elderly within the municipality. The long-term aim of the thesis was to prevent the exclusion of retirees, support their mental health and inclusion and encourage them to take care of their own ability to function.

The thesis was implemented as a functional development work. The outputs of the development work are Minustako eläkeläinen -guide and Ajanratoksi eläkepäiviin – brochure. The material of the guide was compiled carefully using a literature review. The material consists of literature of the field, researches and other publications. A guide and a brochure were printed in paper versions and were sent to the target group by mail. Based on the feedback from the principal and target group, the information package was found useful, and it gave new information. Almost everyone who gave feedback considered sharing the information package to be useful also in the future.

Keywords: retirement, ageing, preventive work with the elderly, ability to function, inclusion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY	7
2.1	Toimintakyky	7
2.2	Toimintakyvyn moniulotteisuus	8
2.3	Sosiaalinen osallisuus ja toimijuus.....	9
2.4	Toimintakyvyn tukemisen merkitys	10
3	AKTIIVINEN IKÄÄNTYMINEN JA OPPIMINEN	12
4	ELÄMÄNMUUTOKSENA ELÄKKEELLE JÄÄMINEN	13
4.1	Suomen eläkejärjestelmä	13
4.2	Eläkkeelle jäämisen tuomat muutokset.....	14
4.3	Eläkkeelle jäämiseen varautuminen	16
5	HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN KUNNASSA.....	17
5.1	Kunnan tehtävät	17
5.2	Ehkäisevä vanhustyö.....	18
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	20
6.1	Tausta, tarkoitus ja tavoite	20
6.2	Opinnäytetyön aloitus	21
6.3	Tiedonhaku, aineiston keruu ja analysointi	22
6.4	Opinnäytetyön tuotokset	24
6.4.1	Opas.....	24
6.4.2	Esite	26
6.4.3	Eläkkeelle jäävän tietopaketti.....	27
6.5	Palautteen keruu	28
7	POHDINTA.....	31
7.1	Työn arviointi	31
7.2	Työn eettisyys ja luotettavuus.....	32
7.3	Jatkokehittäminen	33

7.4 Ammatillinen kehittyminen	34
LÄHTEET	36

LIITTEET

- Liite 1. Minustako eläkeläinen -opas
- Liite 2. Ajanratoksi eläkepäiviin -esite
- Liite 3. Saatekirje
- Liite 4. Kohderyhmän palautelomake
- Liite 5. Toimeksiantajan palautelomake

1 JOHDANTO

Suomi on väestöltään yksi maailman ikääntyneimmistä maista, ja vanhempien ikäryhmien osuus väestöstä kasvaa jatkuvasti. Tämän seurauksena myös Suomen taloudellinen ja väestöllinen huoltosuhde ovat jatkuvassa kasvussa. Väestön ikääntymisen myötä myös terveys- ja hoivapalveluiden tarve lisääntyy, mikä lisää valtion menoja merkittävästi. Jotta Suomen sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys saadaan säilytettyä, on väestörakenteen muutoksiin vaurauduttava konkreettisilla teoilla. (Demography 2023.) Ehkäisevä vanhustyö on yksi keino, jolla voidaan lisätä terveitä ja elinvoimaisia vuosia ikääntyneiden elämään ja näin siirtää heidän palvelujen ja apujen tarvettaan myöhemmäksi (Koskinen ym. 1998, 72–73).

Eläkkeelle jääminen tuo tullessaan suuria muutoksia elämään, sosiaaliset roolit muuttuvat ja elämässä voi yhtäkkiä olla valtava tyhjä aukko. Eläkkeelle jäänyt voi tuntea itsensä merkityksettömäksi sekä hyödyttömäksi, jolloin mielen-terveysongelmien ja syrjäytymisen riski kasvaa. (Haarni ym. 2017, 21–23; Rolfner-Suvanto 2015, 18–20.) Kunnilla on merkittävä asema ikääntyneiden osallisuuden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä sekä sen lisäämisessä. Varhainen vaikuttaminen ikääntyneiden riskitekijöihin vähentää raskaampien palveluiden tarvetta myöhemmin. (THL 2022a.) Kunnilla on tarjolla ikääntyneille paljon erilaista matalan kynnyksen toimintaa, mutta esimerkiksi digitalisaation vuoksi tieto tarjolla olevasta toiminnasta ei aina tavoita kohderyhmää (Tiittula 2020).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja koota ehkäisevän vanhustyön tueksi eläkkeelle jäävän tietopaketti. Tietopaketin oli tavoitteena herätellä eläkkeelle jääviä ja jo eläkkeelle jääneitä pohtimaan, mitä eläkkeelle jääminen merkitsee itselle ja miten se näkyy omassa elämässä sekä antaa tietoa ikääntymisen ja eläkkeelle jäämisen tuomista muutoksista. Opinnäytetyön tilaajana toimi Etelä-Karjalassa sijaitseva Ruokolahden kunta. Ruokolahdella oli vuonna 2021 4913 asukasta, eläkeikäisiä väestöstä oli 40 % ja taloudellinen huoltosuhde oli 195,3. Koko maassa eläkeläisiä on väestöstä 26 % ja taloudellinen huoltosuhde on 133,4. (Tilastokeskus 2021a.) Pienessä kunnassa on tarjolla paljon ikääntyneille sopivaa toimintaa. Kunnassa toimii

muun muassa hyvinvointiluotsi, kansalaisopisto, matalan kynnyksen kohtaamis- ja ajanviettopaikka Elvinkulma sekä useita aktiivisia yhdistyksiä. (Ruokolahti s.a.)

2 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY

2.1 Toimintakyky

Toimintakykyä on ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset selviytyä hänelle itselleen välttämättömistä sekä merkityksellisistä jokapäiväisistä arjen, työn, harrastusten, vapaa-ajan ja itsensä huolehtimisen toiminnoista siinä elinympäristössä, jossa hän elää. Toimintakyky on valtavan moniulotteinen ja sitä voidaan jäsenellä hyvin monella tapaa. Tavallisimmin toimintakyky jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Psyykkisestä toimintakyvystä erotetaan usein vielä omakseen kognitiivinen toimintakyky. (THL 2022b.)

Toimintakyky ei pysy samana läpi elämän, vaan se muokkautuu elämän mukana vuoroin heikentyen ja vuoroin kohentuen. Ihminen voi menettää toimintakykyään äkillisesti esimerkiksi onnettomuudesta tai sairastumisesta johtuen, mutta toiminnanvajaukset voivat kehittyä myös hitaasti vuosien kuluessa. (Rantanen 2022.) Ikääntyneen toimintakyvyn erityispiirteisiin kuuluvat ikääntymismuutokset, joita esiintyy väistämättä jokaisella täysin terveelläkin ikääntyneellä. Ikääntymismuutokset vaikuttavat moniin toimintakyvyn osa-alueisiin heikentävästi, kuten maksimaaliseen hapenkulutukseen, sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaan, lihasmassaan ja -voimaan, muistiin, näköön sekä kuuloon. (Heikkinen 2016, 394.) Ikääntyminen on riski myös mielenhyvinvoinnin heikentymiselle. Riskitekijöitä ovat esimerkiksi pitkäaikaissairauteen sairastuminen, läheisen kuolema tai kuormittava elämäntilanne, esimerkiksi omaishoitajana toimiminen. Mielenhyvinvointi on keskeinen osa ikääntyneiden toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia. (Björkqvist ym. 2022, 7–8.)

Fyysinen toimintakyky on ihmisen kykyä liikkua sekä liikuttaa itseään. Siihen kuuluvat esimerkiksi lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja kestävyyskunto. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat myös kuuleminen ja näkeminen. Psyykkinen toimintakyky on ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän jaksaa arjessa. Se on elämän hallintaa ja mielenterveyttä sekä kykyä tuntea, mutta myös kykyä

tehdä päätöksiä ja suunnitelmia. Psyykkisten voimavarojen avulla ihminen myös selviytyy arjen eteen tuomista haasteista sekä kriiseistä. Kognitiivinen toimintakyky on ympäristöstä tulevan tiedon vastaanottamista, sen käsittelyä, säilyttämistä ja käyttämistä. Se on esimerkiksi oppimista, muistamista, keskittymistä ja ongelman ratkaisua. Sosiaalinen toimintakyky on vuorovaikutusta toisten kanssa, sosiaalista aktiivisuutta sekä osallisuuden kokemista. (Eloranta & Punkkanen 2008, 42; Tiikkainen 2016, 286–287; Hänninen 2016, 210–211.)

2.2 Toimintakyvyn moniulotteisuus

Vaikka ihmisen toimintakyky voidaan jaotella eri osa-alueisiin ja sitä voidaan tarkastella osioittain, on kuitenkin mahdotonta erottaa noita osa-alueita toisistaan. Toimintakyvyn eri ulottuvuudet ovat kiinteästi sidoksissa toisiinsa, ja ihminen tarvitsee hyvää toimintakykyä kaikilla osa-alueilla omatakseen kokonaisvaltaisesti hyvän toimintakyvyn. (Eloranta & Punkkanen 2008, 9–10; Pohjolainen 2014, 6.) Jokaisen ihmisen toimintakyky on yksilöllinen. Toimintakyky muodostuu ihmisen terveydentilasta, yksilöllisistä ominaisuuksista sekä ympäristötekijöistä (Sainio ym. 2016, 56).

Fyysisen toimintakyvyn lasku vaikuttaa merkittävästi ikääntyneen psyykkiseen toimintakykyyn. Usein voidaan puhua noidankehästä, kun psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn ongelmat vahvistavat toisiaan. Esimerkiksi ikääntyneen masentuneisuus voi vähentää hänen fyysistä aktiivisuuttaan, mikä johtaa fyysisen toimintakyvyn laskuun. Toisaalta taas fyysisen toimintakyvyn ongelmat voivat johtaa itsenäisyyden menettämiseen ja näin aiheuttaa ikääntyneelle psyykkisiä ongelmia. (Saarenheimo 2016, 376.) Isojärven (2016) mukaan huono fyysinen kunto on rajoittava tekijä myös sosiaaliselle toimintakyvylle. Kun fyysisen toimintakykyyn liittyy selkeitä vajeita, estää ja rajoittaa se sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Toimintakyvyn vajeiden vuoksi sosiaaliin harrastuksiin tai muihin sosiaaliin kontakteihin ei hakeuduta. (Isojärvi 2016, 43–46.)

Ikääntyneet pitävät itse fyysistä toimintakykyä hyvinvoinnin perustana, mikä mahdollistaa kaikki muut elämän toiminnot. Hyvä fyysinen toimintakyky parantaa itsenäisyyden kokemusta ja kohentaa mielialaa. Ikääntyneille on hyvin tär-

keää pystyä selviytymään arjessaan itse ilman ulkopuolista apua. Avun taritseminen tuntuu ahdistavalta ja merkiltä itsenäisen elämän menettämisestä. Toisaalta sosiaalinen verkosto, yhdessä tekeminen ja kokemusten vaihtaminen tukevat ikääntyneen itsenäisyyden säilymistä. (Tattari ym. 2021, 55–56.) Itsenäinen arjessa selviytyminen ja sitä edistävät voimavarat vaikuttavat positiivisesti ikääntyneen toimintakyvyn kaikkiin osa-alueisiin (Cramm ym. 2013).

2.3 Sosiaalinen osallisuus ja toimijuus

Sosiaalinen osallisuus on laaja käsite, jota voidaan lähestyä monista eri tulokulmista. Sosiaalinen osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen vastakohtana ja se on yksilötasolla kokemuksellinen ja tunneperäinen ilmiö. Tunne omasta sosiaalisen osallisuuden riittävydestä vaihtelee yksilöittäin, toinen tarvitsee sitä vähemmän kuin toinen. Tunne sosiaalisesta osallisuudesta syntyy sosiaalisessa kanssakäymisessä ja siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön kuten harrastusporukkaan tai järjestötoimintaan. Sosiaalinen osallisuus on tunteen lisäksi myös toimintaa, jota on esimerkiksi tieto-osallisuus ja toimintaosallisuus. Tieto-osallisuus on tiedon saamista itselleen merkityksellisistä asioista, ja toimintaosallisuus on osallistumista itselleen mielekkääseen toimintaan. (Leemann ym. 2015, 2–6; Isola ym. 2017, 9–21.)

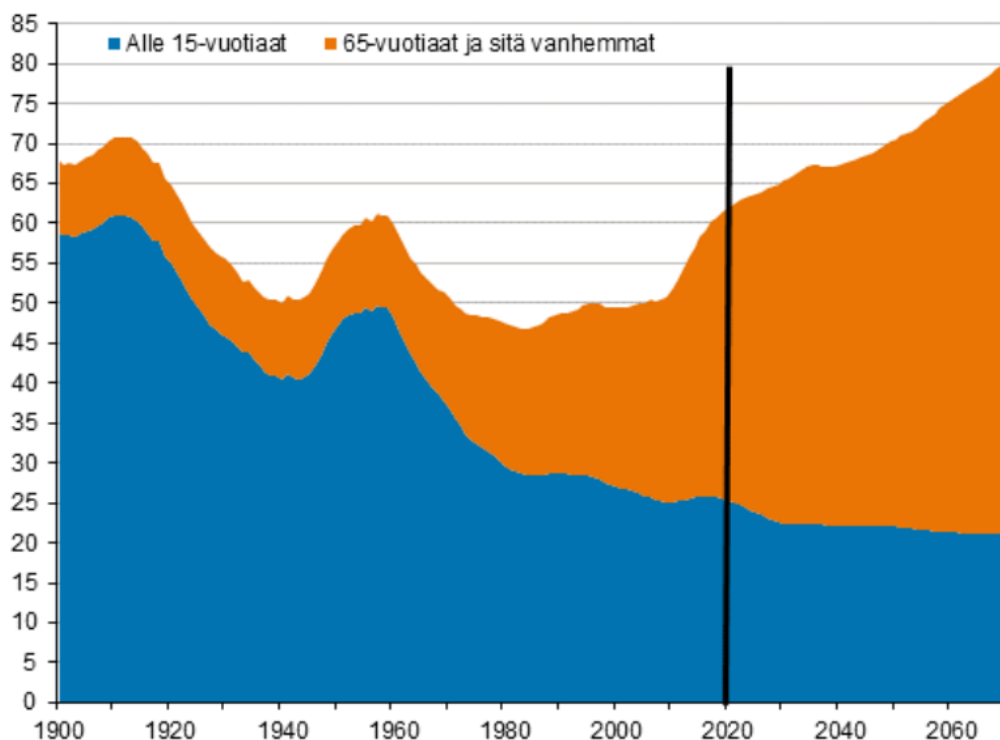
Ikääntyminen ja toimintakyvyn haasteet laskevat osallisuuden kokemista. Heikkoa osallisuutta kokevien hyvinvointi on heikompaa, ja he ovat suuremmassa vaarassa syrjäytyä. (Leemann ym. 2022, 101–108.) Pulkkinen (2019) tekemän kirjallisuuskatsauksen perusteella osallisuus, hyvinvointi ja terveys ovat kaikki sidoksissa toisiinsa. Osallisuus lisää hyvinvointia ja terveyttä, mutta terveyttä vaaditaan osallisuuden ylläpitämisessä. Osallisuuden on havaittu vaikuttavan kokonaisvaltaisesti ikääntyneen fyysiseen-, psyykkiseen- ja kognitiiviseen toimintakykyyn. (Pulkkinen 2019, 13–14.) Aktiiviseen yhteisölliseen toimintaan osallistuvien ikääntyneiden on tutkittu olevan tyytyväisempiä elämänsä ja kokevan vähemmän masentuneisuutta sekä yksinäisyyttä (Zhang & Zhang 2015).

Toimijuutta voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta ja toisaalta esimerkiksi vanhenemista voidaan tarkastella toimijuuden näkökulmasta. Yhteiskun-

nallisten olosuhteiden luomien mahdollisuuksien ja rajojen mukaan ihmiset rakentavat elämäänsä sekä ikääntymistään. He toimivat sekä tekevät valintoja ja ratkaisuja punniten erilaisia vaihtoehtoja pohjaten ne käytettävissä olevaan tietoon aiemmasta elämästään sekä nykyisestä elämästään. Toimijuuden modaalisia ulottuvuuksia ovat kyetä, täytyä, voida, tuntea, haluta ja osata. (Jyrkämä 2016, 422–423.) Laurila (2020) on selvittänyt tutkielmassaan näitä ulottuvuuksia ikääntyneiden itsensä kertomana. Työn tuloksissa Laurila (2020) totesi, että toimijuus lisää ikääntyneiden itsensä kokemaa hyvinvointia ja sitä edistävät erityisesti sosiaaliset suhteet sekä mahdollisuus itsenäiseen ja oma-toimiseen elämään.

2.4 Toimintakyvyn tukemisen merkitys

Valtiovarainministeriö on arvioinut, että uusien hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveystalouden menot kasvavat yhteensä reilulla kuudella miljardilla eurolla vuosina 2024–2030 (Valtiovarainministeriö 2023). Tilastokeskuksen (2021b) ennusteen mukaan väestöllinen huoltosuhde jatkaa kasvuaan, eli työikäisten määrä suhteessa työiän ulkopuolella oleviin vähenee (kuva 1).



Kuva 1. Väestöllinen huoltosuhde (alle 15-vuotiaat ja 65-vuotiaat sekä vanhemmat) 1900–2020 sekä ennuste vuoteen 2070 (Tilastokeskus 2021b).

Koko maan väestöllinen huoltosuhde vuonna 2021 oli 62,5 ja sen ennustetaan vuonna 2040 olevan 67,3 (Tilastokeskus 2021b). Ennusteet ovat karua luettavaa ja niiden toteutuminen tulevaisuudessa olisi kestävämpää Suomen hyvinvointivaltiolle (Demography 2023, 2).

Maailman terveysjärjestön mukaan säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä ja hoitaa monia kansansairauksia, kuten sydänsairauksia, aivohalvauksia, diabetesta sekä joitakin syöpiä. Fyysinen aktiivisuus auttaa myös ehkäisemään kohonnutta verenpainetta, ylipainoa ja lihavuutta sekä se parantaa mielenterveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia. Fyysisen aktiivisuuden merkitys on ymmärretty jo kauan, mutta konkreettiset teot sen lisäämiseksi maailman laajuisesti on ollut hidasta. Tämä voi johtua tietoisuuden puutteesta ja hallittomuudesta investoida siihen. Kuitenkin laskelmien mukaan fyysinen liikkumattomuus on aiheuttanut vuonna 2013 maailmanlaajuisesti 54 miljardilla dollarilla suoria terveydenhuollon kuluja. (WHO 2018, 12–13, 16.) Myös mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat suorat kustannukset terveydenhuollolle ovat merkittäviä. Suomessa tuon luvun arvioitiin olevan vuonna 2010 kolme prosenttia bruttokansantuotteesta. Lisäksi mielenterveyden häiriöiden epäsuorien kustannusten arvioidaan olevan yli puolet kaikista suorista kustannuksista. (Reini 2016, 7.)

Väestölliset kysymykset ja haasteet jäävät usein taka-alalle, sillä ne eivät ole minkään nimetyn tahon vastuulla. Siksi väestöllisten kysymysten ja haasteiden tulisi kuulua kaikille politiikan lohkoille ja hallinnonaloille. (Demography 2023, 2.) Alati ikääntyvässä Suomessa ikääntyneiden fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin edistämisen tulisi olla ensiarvoisen tärkeä tavoite. Tuo tavoite tulisi ottaa huomioon yhteiskunnan kaikilla osa-alueilla. Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi tulisi panostaa ennaltaehkäiseviin tukitoimiin, jotka sisältävät erityisesti liikunnan, ravitsemuksen ja mielenterveyden. Hyvien ja toimivien toimintamallien kehittämiseen tarvitaan tavoitteellista kehittämistyötä. Esimerkiksi mielen hyvinvointi on nivottava ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen. Ikääntyneiden mielen hyvinvointi tulee saada osaksi kuntien strategioita sekä hyvinvointikertomuksia ja -suunnitelmia. Ennaltaehkäiseviin tukitoimiin panostaminen maksaa itsensä takaisin sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksien vähenemisenä ja ikääntyneiden elämänlaadun ja hyvinvoinnin paranemisena. (Jyväkorpi ym. 2020, 342–343.)

3 AKTIIVINEN IKÄÄNTYMINEN JA OPPIMINEN

Aktiivinen ja terve ikääntyminen sekä sen edistäminen ja mahdollistaminen ihmisille valtiosta riippumatta on ollut esillä jo kauan. Maailman terveysjärjestö WHO on tuonut esiin aktiivisen ikääntymisen merkityksen jo 20 vuotta sitten. Toteuttamalla aktiivisen ikääntymisen politiikkaa maailmassa luodaan maailman ikääntyneille ihmisille mahdollisuus osallisuuteen ja terveempään elämään. Valtioiden ikärakenteiden vuoksi aktiivisen ikääntymisen mahdollistaminen on välttämättömyys huoltosuhteelle. Luomalla kaikille yhtäläiset mahdollisuudet terveyteen, osallisuuteen ja turvallisuuteen saavutetaan aktiivinen ikääntyminen ja vanhuus sekä hyvä elämänlaatu. Aktiivisessa ikääntymisessä ikääntynyt pystyy osallistumaan hänelle tärkeisiin toimintoihin sekä elämään kokonaisvaltaisesti terveempänä. (WHO 2002, 12–13.)

Aktiivinen ikääntyminen ei viittaa vain fyysiseen aktiivisuuteen vaan myös sosiaaliseen, taloudelliseen, kulttuuriseen ja henkiseen aktiivisuuteen sekä kansalaisosallistumiseen. Aktiivisena ikääntymisellä tavoitellaan esimerkiksi pidempiä työuria ja eläkkeellä olevien aktiivisuuden lisääntymistä. Aktiivista ikääntymistä voidaan tarkastella myös talouden näkökulmasta. Sen avulla on mahdollista vähentää terveydenhuollon kustannuksia, jos ikääntyneet pärjäisivät pidempään ilman palveluiden tarvetta, he sairastusivat kroonisiin sairauksiin vähemmän ja eläisivät itselleen mieluisaa ja merkityksellistä elämää aktiivisina yhteiskunnan jäseninä. (WHO 2002, 12–16; Andersson 2012.)

Ihmisen kyky oppia säilyy läpi elämän ja elinikäinen oppiminen voidaankin nähdä osana aktiivista ikääntymistä ja suojaavan syrjäytymiseltä. Oppimista tapahtuu oppilaitoksissa ja esimerkiksi kansalaisopistoissa, mutta jatkuvasti arkielämässäkin. Oppiminen on yhtäältä oikeus, mutta myös velvollisuus. Alati muuttuva maailmaa tuo eteen jatkuvasti jonkin konkreettisen uuden asian, jota täytyy opetella. Uusien asioiden oppiminen on välttämätöntä elämässä selviytymiseksi. Toisaalta oppimalla uutta voi kasvaa myös itse. Tunnistamalla oman potentiaalin ja vahvuudet, itsensä toteuttaminen monipuolisesti on mahdollista eri elämänpiireissä läpi koko elämän. (Tikkanen 2016, 512; Suutama 2016, 221.) Toivosen (2020) tekemän tutkimuksen mukaan ikääntyneet kokevat oppimisen tärkeäksi myös itse. Oppimisella ikääntyneenäkin nähtiin olevan

merkitystä ajassa kiinni pysymisessä. Oppimalla haluttiin ymmärtää itseä kiinnostavia asioita, tuoda vaihtelua arkeen ja ymmärtää uusia ilmiöitä. (Toivonen 2020, 47–48.) Tutkimuksen mukaan kansalaisten opiskelu kansalaisopistoissa vähentää kuntien sosiaali- ja terveystalouden kustannuksia, kun yksilön hyvinvointi ja motivaatio itsestä huolehtimiseen lisääntyy (Manninen 2015, 54–56).

4 ELÄMÄNMUUTOKSENA ELÄKKEELLE JÄÄMINEN

4.1 Suomen eläkejärjestelmä

Suomen eläkejärjestelmä koostuu työeläkejärjestelmästä ja kansaneläkejärjestelmästä, jotka ovat integroitu toisiinsa. Työeläkejärjestelmään kuuluvat kaikki työsuhteessa olleet sekä yrittäjä- tai maatalousyrittäjätoimintaa harjoittaneet ihmiset. Kansaneläkejärjestelmään taas kuuluvat kaikki Suomessa asuvat, mikäli he täyttävät maassa asumisehdot. Eläketurvan keskeisenä tarkoituksena on taata ihmisen toimeentulo esimerkiksi ikääntymisen ja työkyvyttömyyden varalta. Työeläkkeet rahoitetaan pääosin eläkevakuutusmaksuilla, joita pidätetään työntekijän palkasta. Kansaneläkejärjestelmää pidetään yllä verorahoin. Työeläkkeen määrään vaikuttavat työuran aikaiset tulot, työeläkettä kertyy 1,5 prosenttia vuosittaisista työtuloista. Työeläkejärjestelmän vanhuuseläkkeelle voi jäädä silloin, kun saavuttaa oman alimman vanhuuseläkeiän, mikä on jokaiselle ikäluokalle oma. Kansaneläkkeen vanhuuseläkeikä on kiinteästi 65 vuotta. (Euroopan komissio 2022, 27–28; Eläketurva... s.a.)

Väestön ikärakenteen muutosten lisätessä julkisia menoja aiheutuu vaikeasti hoidettava julkisen talouden rakenteellinen tasapainotusongelma. Suuri eläkkeensaajien määrä lisää eläkemenojen kasvua aiheuttaen julkisen talouden pitkän ajan rahoitusongelman. Näistä syistä Suomessa on ollut tarpeen tarkastella eläkejärjestelmää useaan otteeseen. Edellisen kerran Suomessa astui voimaan eläkeuudistus vuonna 2017. Tuolloin eläkeuudistuksen tavoitteena oli työurien pidentäminen, työeläkejärjestelmän rahoituksen turvaaminen ja riittävän eläketurvan varmistaminen. (Eläketurvakeskus 2013.) Nyt vuonna 2023 suuret eläkemenot ja julkisen talouden kestävyys ovat edelleen hyvin ajankohtainen aihe. Uuden hallitusohjelman mukaan julkista taloutta tulee tasapainottaa, sillä julkisyhteisöjen menot ovat tuloja suuremmat. Näistä

menoista eläkkeet muodostavat merkittävän osan ja siksi niitä on paine tarkastella kriittisesti ja pohtia keinoja niiden leikkaamiseksi. (Valtioneuvosto 2023, 16–17; Risku 2023.) Myös Helsingin Sanomat uutisoivat, että työmarkkinoiden keskusjärjestöt ovat päässeet neuvotteluissaan alustavaan sopuun eläkeuudistuksesta. Uudistusten tavoitteena on saada turvattua ainakin sukupolvien välinen oikeudenmukaisuus, eläkejärjestelmän rahoitus sekä riittävät eläkkeet. (Muhonen 2023.)

Eläke-etuuksia parannettiin aina vuoden 1990-luvun alkuun saakka, jonka jälkeen varautuminen väestöllisiin muutoksiin alkoi. Siitä lähtien eläkejärjestelmään on tehty tasaisesti uudistuksia, joiden tavoitteena on ollut hillitä eläketurvan kustannuksia. Tuon tavoitteen saavuttamiseksi on esimerkiksi nostettu varhaiseläkkeiden alaikärajoja, laskettu eläkkeiden karttumisprosentteja sekä eläkepalkka alettiin laskea koko työuran keskiansioiden mukaan viimeisien työvuosien sijaan. (Eläketurvakeskus 2013, 8–10; Aiemmat eläkeuudistukset s.a.) Edellisen suuren uudistuksen jälkeen merkittävimpinä muutoksina eläkeikää alettiin nostaa asteittain siten, että eläkeikä nousee 65-vuoteen. Tämän jälkeen, vuonna 1965 syntyneistä lähtien, eläkeikä on sidottu elinajanodotteen. Lisäksi vanhuuseläkkeen lykkäämiseen kannustetaan lykkäyskorotuksella sekä varhennusvähennyksellä ja elinajan pitenemiseen reagoidaan elin-aikakertoimella. (Euroopan komissio 2022, 27–28; Eläkeuudistus 2017 s.a.) Edellä mainittujen suorien kustannusten hillitsemiseksi kuluihin on vaikutettu myös epäsuorasti muokkaamalla työllisyyspolitiikkaa ja kehittämällä työelämää esimerkiksi ikäohjelmilla ja työssä jaksamisohjelmilla. Työkyvyn edistämällä, ammatillisella kuntoutuksella ja erilaisilla työkykyä tukevilla keinoilla on pystytty vähentämään varhaista eläkkeelle siirtymistä. (Eläketurvakeskus 2013, 9.)

4.2 Eläkkeelle jäämisen tuomat muutokset

Elämänkaari jaetaan erilaisiin ajanjaksoihin ja elämänvaiheisiin, joihin sisältyy omia kehitystehtäviä sekä haasteita. Perinteisimmin elämänkaari on jaoteltu lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. (Saarenheimo ym. 2014, 6–7; Nurmiranta ym. 2009, 13–14.) Nykyisin tuo jaottelu on melko karka varsinkin vanhuuden osalta, sillä eläkkeelle jäämisen jälkeen ihmisellä voi olla edessä vielä useita vuosikymmeniä elinaikaa. Vanhuutta onkin jaoteltu

edelleen useampaan ikään: kolmanteen ja neljänteen ikään. Kolmas ikä on katsottu alkavaksi eläkkeelle jäämisestä ja se näyttäytyy fyysisesti ja sosiaalisesti aktiivisena aikana, jolloin on aikaa toteuttaa itseään, omia haaveitaan ja kesken jääneitä projekteja. (Saarenheimo ym. 2014, 54–58; Nurmiranta ym. 2009, 121.) Eläkkeellä olevat tekevät valtavasti palkkatyöhön rinnastettavaa työtä kuten järjestö- ja vapaaehtoistyötä sekä hoitavat omaisiaan ja lastenlapsiaan. Eläkeläisten tekemä, ehkä osin näkymätönkin työ on yleishyödyllistä ja merkityksellistä koko yhteiskunnalle. (Saastamoinen 2006, 60–62.)

Eläkkeelle jääminen ja siirtyminen kolmanteen ikään on merkittävä elämänvaihe ja suuri muutos elämässä. Siirtyminen uuteen elämänvaiheeseen ei aina tapahdu suunnitellusti, vaan eläkkeelle voi joutua jäämään yllättäen esimerkiksi sairastumisen seurauksena. Toiselle eläkkeelle jääminen voi tuntua saavutukselta, kun taas toinen kokee sen pakollisena pahana. Eläkkeelle jääminen on jokaiselle omanlainen kokemus, mutta uusi elämänvaihe vaatii aina jostakin luopumista ja jonkin uuden rakentamista. (Taskinen 2019.) Eläkkeelle jäämiseen liittyviä muutoksia ovat esimerkiksi roimasti lisääntynyt vapaa-aika, tuttujen rutiinien muuttuminen, sosiaalisten verkostojen, roolien ja suhteiden uudelleen järjestäytyminen sekä tulojen pienentyminen. Näiden muutosten seurauksena eläkkeelle jäävän elintavat, hyvinvointi ja terveys voivat muuttua. (Taskinen 2019; Stenholm 2018.)

Eläkkeelle jääminen voi olla suuri mielenterveyttä koetteleva tapahtuma ja vaikuttaa negatiivisesti moneen elämän osa-alueeseen. Taloudellisen tilanteen muuttuminen voi lisätä stressiä ja huolestuneisuutta. Työroolista luopuminen voi olla kova paikka varsinkin silloin, jos työ on vienyt suuren osan elämästä. Työpaikalla olevien sosiaalisten suhteiden ja verkostojen sekä roolien ulkopuolelle jääminen voi aiheuttaa ulkopuolelle jäämisen kokemuksia. Elämä voi tuntua merkityksettömälle ja riski syrjäytymiseen kasvaa, jos työn tilalle ei aktiivisesti hae muuta mieluisaa tekemistä. Passivoituminen ja eristäytyminen ovat pidemmällä aikavälillä haitallisia terveydelle ja alkoholin riskikäyttö voi lisääntyä. (Stenholm 2018; Haarni ym. 2017, 21–23.)

4.3 Eläkkeelle jäämiseen varautuminen

Jolanki (2020) on selvittänyt tutkielmassaan eläkeläisten kokemuksia eläkkeelle jäämisestä. Haastatteluissa käy ilmi, että eläkkeelle jääminen tuntui vaikeammalta ja jopa shokilta, jos uuteen elämänvaiheeseen ei ollut lainkaan osannut varautua etukäteen. (Jolanki 2020, 44–45, 64–65.) Riittävän valmistautumisen eläkkeelle jäämiseen on todettu olevan tärkeää henkilökohtaisen hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi eläkkeelle valmistautuminen auttaa sopeutumaan uuteen elämänvaiheeseen ja lisäävän tyytyväisyyden kokemusta. (Adams & Rau 2011.) Taskisen (2019) mukaan eläkkeelle jäämiseen kannattaakin aloittaa valmistautumaan jo pari vuotta etukäteen. Usein eläkkeelle jäämiseen varautuminen alkaa oman eläkeajan taloudellisen toimeentulon tarkastelulla. Oman muuttuvan toimeentulon tarkasteleminen on tärkeää, mutta myös muuttuvaan vapaa-aikaan kannattaa varautua etsimällä kiinnostavia harrastuksia, ottamalla osaa esimerkiksi yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan sekä luomalla suunnitelmia esimerkiksi perheen ja ystävien kanssa. (Haarni ym. 2017, 21–23.) Lisäksi jos eläkkeelle jäämisen ajankohtaan pystyy itse vaikuttamaan, voi olla helpompaa aloittaa eläke mieluummin keväällä kuin syksyllä. Synkkä ja pimeä vuodenaika voi lisätä entisestään ongelmia uuden elämänvaiheen työstämisessä (Taskinen 2019).

Eläkkeelle jääville on uuden elämäntilanteen käsittelyyn olemassa erilaisia valmennuksia. Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet -valmennuksessa eläkkeelle jääviä on tavoitteena kannustaa aktiivisuuteen ja antaa eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. (Ikäinstituutti s.a.) Punaisen Ristin Täyttää elämää eläkkeellä -valmennuksessa käsitellään eläkkeen tuomia muutoksia ja keskitytään itselle tärkeisiin asioihin (Punainen Risti s.a.). Tutkimuksen mukaan eläkevalmennuksen avulla eläkkeelle jäävät ovat alkaneet etsimään tekemistä työn ulkopuolelta, kiinnostus osallistua erilaisiin ryhmiin on kasvanut ja he ovat alkaneet panostaa muihin asioihin, joita voi toteuttaa eläkkeelle jäämisen jälkeen. Tällaisia uusia asioita on esimerkiksi vapaaehtoistyö. (Pazzim & Marin 2017.)

5 HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN KUNNASSA

5.1 Kunnan tehtävät

Kunnan tehtäviä ja toimintaa on suurimmiksi osin määritelty useissa eri laeissa. Kunnan lakisääteisiä tehtäviä ovat esimerkiksi koulutuksen ja varhaiskasvatuksen järjestäminen, kulttuuri-, nuoriso-, kirjasto- ja liikuntapalveluiden järjestäminen sekä ympäristöpalvelut. (Kuntien tehtävät ja toiminta s.a.) Kuntalain (10.4.2015/410, 1. §) mukaan kunnan tehtävänä on asukkaiden hyvinvoinnin ja alueen elinvoiman edistäminen sekä asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien toteutumisen varmistaminen. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (28.12.2012/980, 5. §) velvoittaa kunnan tukemaan ikääntyneiden hyvinvointia, toimintakykyä ja terveyttä.

Vuoden 2023 alussa sosiaali- ja terveystalvveluiden sekä pelastustoimen järjestämisvastuu siirtyi kunnilta hyvinvointialueille. Tämä uudistus on yksi merkittävimmistä hallinnollisista uudistuksista Suomessa. Soteuudistus puolitti kuntien budjetit samalla vähentäen merkittävästi kuntien vastuuta ja tehtäviä. Kunnat ovat joutuneet isojen uudistusten äärelle ja Suomessa onkin pohdittu, mikä on kuntien rooli ja mitkä ovat sen tehtävät. (Pitkäniemi 2022.) Sosiaali- ja terveystalvveluiden järjestäminen on sitonut kunnat tiukkaan muottiin, jota on vahvasti säännelty ulkoapäin. Vähenevien perustehtävien ja vastuiden myötä kunnista tulee erilaisia ja niissä näkyy vahvemmin paikallisuus. Kunnat voivat kääntää katseensa tarkemmin kuntalaisiin ja keskittää voimansa pohtimaan, mitkä ovat juuri tämän kunnan tarpeet, vahvuudet ja mitä pidetään tärkeänä. (Jäntti 2016, 213–2016.)

Muutoksien tulessa kuntien tärkeä asema ja merkitys osana yhteiskuntaa ja ihmisten arkea ei kuitenkaan lähtökohtaisesti muutu. Jäntti (2016) määrittää kunnan ydintehtävän elämisen edellytysten luomiseksi itsehallinnollisena paikallisyhteisönä. Ydintehtävän toteuttamiseen tähtäävät kunnan neljä perustehtävää, joita ovat talous-, demokratia-, yhteisö- ja hyvinvointitehtävät. Näistä yhteisötehtävään kuuluu kunnan luomat mahdollisuudet yhteisön olemassaololle ja niiden toiminnalle. Kunnalla on yhteisötehtävässään aktivoijan, mahdollistajan ja suunnannäyttäjän roolit. Hyvinvointitehtävässään kunta huolehtii

laaja-alaisesti asukkaidensa hyvinvoinnin edistämisestä sekä sen edellytyksistä. (Jäntti 2016, 156, 167, 202–204.) Myös Kuntaliitto (2023) jäsentää kuntien perustehtäväksi soteuudistuksen jälkeen kuntalaisten hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden sekä alueen elinvoiman edistämisen.

Kuntien edistäessä hyvinvointia edistetään myös kunnan elinvoimaisuutta, sillä vain hyvinvoivat kuntalaiset voivat luoda elinvoimaisen kunnan. Hyvinvoinnin edistäminen kunnassa on laaja-alainen tehtävä ja kunnan kumppaneina toimivat esimerkiksi vapaaehtoiset, seurakunnat ja yhdistykset. Kuntien tehtävänä on koordinoida hyvinvointia tukevia toimia alueellaan. (Kuntaliitto 2017.) Osallisuuden kytkeytyessä vahvasti ihmisen hyvinvointiin, hyvinvoinnin edistäminen on toimenpiteitä, jotka tähtäävät osallisuuden mahdollistamiseksi, ihmisten yhteen saattamiseksi sekä yhteisöllisyyden vahvistamiseksi (Jäntti 2016, 169).

Kunnan viestintää voidaan pitää yhtenä hyvinvoinnin kulmakivistä, se on yksi työväline hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämiseksi. Viestintä on kunnan strateginen työväline, se toimii palveluiden edellytyksenä ja on välttämätöntä uudistamisessa. (Kuntaliitto 2016.) Myös kuntalaki (10.4.2015/410, 28. §) velvoittaa kunnan viestimään riittävästi kunnassa tarjolla olevista palveluista. Kunta tekee usein palveluviestintää, jonka avulla se viestittää tarjolla olevista palveluista, mutta viestinnällä voidaan myös esimerkiksi aktivoida kuntalaisia pitämään huolta itsestään. Kunnan viestinnässä tulee ottaa huomioon eri asukasryhmien tarpeet. Sosiaalisen median merkitys viestinnässä on korostunut, mutta edelleen myös painetulle viestinnälle on oma paikkansa. Painettu esite tai opas säilyy käden ulottuvilla ja siihen pystyy palaamaan helposti uudelleen myöhemminkin. (Kuntaliitto 2016.)

5.2 Ehkäisevä vanhustyö

Vanhustyön perustavana arvopäämääränä on ikääntyneiden hyvän elämän turvaaminen. Vanhustyöllä edistetään ikääntyneiden hyvinvointia ja elämänlaatua sekä lisätään heidän elämänhallintaansa ja turvallisuutta. Lisäksi vanhustyöllä luodaan edellytyksiä mielekkäälle toiminnalle ja osallisuudelle sekä korostetaan ikääntyneiden omia voimavaroja ja omatoimisuutta, jotta ikääntyneidenäkin olisi mahdollista toimia tasavertaisena kansalaisena. Vanhustyön

tehtäviä voidaan jaotella eri tavoin, kuten jakamalla tehtävät ikääntyneiden parissa tehtävään yksilökohtaiseen työhön sekä yhteiskunnalliseen työhön. Yhteiskunnallista työtä on esimerkiksi erilaisten palveluorganisaatioiden toimintaan vaikuttamista sekä ikääntyneiden ja heidän elinympäristönsä välisen vuorovaikutussuhteeseen kehittämistä kuntien sekä koko yhteiskunnan alueella. Vanhustyötä toteutetaan erilaisissa virallisissa ja epävirallisissa organisaatioissa ja toimintayksiköissä hyvin erilaisten ammattilaisten johdolla. (Koskinen ym. 1998, 55–57, 62–63.)

Ehkäisevän vanhustyön tavoitteena on lisätä terveitä ja elinvoimaisia vuosia ikääntyneiden elämään. Ehkäisevällä vanhustyöllä pyritään ylläpitämään ja edistämään toimintakykyä, torjumaan sairauksien syntyä sekä niiden aiheuttamaa toimintakyvyn laskua ja lisäämään ikääntyneiden voimavaroja, sillä vanhenemisprosessit kuluttavat niitä. Ehkäisevää vanhustyötä kohdistetaan erityisesti heihin, joilla toimintakyky ei ole vielä heikentynyt eli kotona asuviin eläkeikäisiin. Ehkäisevällä vanhustyöllä pyritään siirtämään ikääntyneiden palvelujen ja apujen tarvetta myöhemmäksi. (Koskinen ym. 1998, 72–73.)

Kaikissa ikääntyneille suunnatuissa sosiaali- ja terveyspalveluissa korostetaan ehkäisevää työtä, mutta usein puhutaan hyvinvointia edistävästä työstä. Kuntia ohjataan ehkäisevään ja hyvinvointia sekä terveyttä edistävään työhön lainsäädännöllä ja suosituksilla. Esimerkiksi laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021, 6. §) velvoittaa kunnat laatimaan hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman, jossa tulee ilmi ne tavoitteet ja toimenpiteet, joilla kunta aikoo edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Sosiaali- ja terveysministeriön laatima laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 suosittaa kuntia kannustamaan ikääntyneitä edistämään omaa terveyttään ja toimintakykyään omaehtoisesti yhdessä eri toimijoiden kanssa (STM 2020).

Toimet hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi eivät voi olla sattumanvaraisia tekoja, vaan tulee olla suunnitelma siitä, kenen hyvinvointia ja terveyttä halutaan edistää. Hyvinvointia ja terveyttä edistävästä toimista hyötyvät eniten ne, jotka kuuluvat riskiryhmiin ja ovat vaarassa menettää toimintakykyään. (Lyytikäinen ym. 2017, 22.) Eläkkeelle jäämiseen liittyy useita riskejä, joilla voi olla negatiivisia vaikutuksia elintapoihin ja toimintakykyyn. Kuitenkin eläkkeelle

jääminen vaikuttaa sopivalle taitekohdalle, jolloin tarjoutuu aikaa panostaa itseensä ja esimerkiksi elintapojen muutos voi olla ajankohtaista ja tuntua mielekkäälle. (Stenholm ym. 2019.) Ikääntyneille suunnatusta ehkäisevästä työstä on olemassa monia hankkeita ja toimintamalleja. Näistä muutamia esimerkkejä ovat Voimaa vanhuuteen -ryhmät, Ystäväpiiri-ryhmät, erilaiset hyvinvointipisteet sekä etsivä ja löytävä vanhustyö. Vanheneminen.fi on verkkosivusto, jolta ikääntynyt voi itse etsiä tietoa vanhuuteen varautumisesta. (STM 2020.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Tausta, tarkoitus ja tavoite

Läpi opintojen olen ollut erityisen kiinnostunut ehkäisevästä vanhustyöstä. Olen monien haastavien aiheiden äärellä pohtinut erilaisia keinoja, joiden avulla voitaisiin vaikuttaa ongelmakohtiin niin, ettei niitä alun perinkään synnyisi. Näitä kohtaamiani ongelmia ja haasteita ovat esimerkiksi syrjäytyminen ja toimintakyvyn lasku. Eläkkeelle jäämisen olen tunnistanut jonkinlaiseksi taitekohdaksi elämässä, ja jonka tuomista mahdollisuuksista olen salaa haaveillut jo itsekin. Lisäksi kursseilla, työharjoitteluissa ja opiskelijakollegoiden kanssa olemme puhuneet läpi opintojen toistuvasti ikääntyvästä Suomesta, ikääntyneiden huonosta toimintakyvystä ja hoitajapulasta. Opinnäytetyön aihepiiriä olin ideoinut jo pidemmän aikaa, mutta lopullinen opinnäytetyön idea hahmottui syksyllä 2022 osallistuessani mielenterveys-, päihde- ja vammaistyön kurssille. Kurssin aikana itseäni kiinnostavat aihepiirit nivoutuivat yhteen opinnäytetyön aiheeksi ja sain idean eläkkeelle jäävien tavoittamisesta ja tiedon jakamisesta, jotta voitaisiin ennalta vaikuttaa heidän osallisuutensa ja toimintakykynsä säilymiseen mahdollisimman pitkälle työelämän jälkeen.

Tutustuin tarkemmin eläkkeelle jäämiseen elämänmuutoksena, eläkeläisten määrään, väestöennusteisiin sekä julkisen talouden tilaan. Huomasin aihealueiden olevan hyvin ajankohtaisia eläkeläisten määrän, huoltosuhteen kehityksen, hyvinvointialueiden kehittymisen, kuntien tehtävien muokkautumisen sekä julkisen talouden tilanteen vuoksi. Nämä aihealueet muodostuivat opinnäytetyöni lähtökohdiksi, joista sain luotua opinnäytetyöni tavoitteen. Opinnäytetyö alkaa ajankohtaisen aiheen ideoinnilla, suunnittelulla ja tavoitteiden asettamisella (Kostamo ym. 2022, 15–17). Opinnäytetyön tarkoituksiksi muodos-

tui ehkäisevän vanhustyön tukeminen eläkkeelle jääville suunnatun tietopakettin avulla. Tavoitteena oli antaa tietoa eläkkeelle jäämisen tuomista muutoksista, eläkkeelle valmistautumisesta, vanhenemisesta, ikääntymisen tuomista muutoksista toimintakykyyn ja siitä, kuinka niihin muutoksiin voidaan vaikuttaa ennalta. Tietoisuuden lisäämisellä halusin pidemmällä tähtäimellä tavoitella eläkkeelle jäävien syrjäytymisen ehkäisemistä, mielenterveyden ja osallisuuden tukemista sekä ikääntyneiden omatoimista kokonaisvaltaista toimintakykyvystä huolehtimista. Lisäksi osallisuuden ja aktiivisuuden lisääntymisellä voidaan tavoitella ikääntyneiden hyvinvointia ja parempaa toimintakykyä sekä kuntien elinvoimaisuutta.

6.2 Opinnäytetyön aloitus

Opinnäytetyön ideoinnin ja suunnittelun aikana vahvistui ajatus siitä, että tavoitteiden saavuttamiseksi tarvittaisiin jokin konkreettinen tuotos. Siksi toteuttavaksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, joka on tutkimuksellista kehittämistyötä ja jonka tavoitteena on kehittää jokin kohderyhmää palveleva tuotos (Kostamo ym. 2022, 9–12). Jalostin ideani eläkkeelle jäävän tietopakettiksi, jonka osina toimisi teoriatietoa antava opas sekä käytännön vinkkejä toimintakyvyn ylläpitämiseen antava esite. Aloin näiden perusteella pohtia sopivaa työelämäkumppania opinnäytetyöni toimeksiantajaksi, sillä toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellista kehittämistä tehdään aina tiiviissä yhteistyössä jonkin ammatillisen toimintaympäristön kanssa (Kostamo ym. 2022, 30–36). Pohdin, millaisen toimijan kautta olisi mahdollista tavoittaa mahdollisimman hyvin eläkkeelle jääviä mahdollisimman kattavasti ja luontevimmaksi vaihtoehdoksi nousi kunnat. Oli myös luontevinta lähteä tarjoamaan opinnäytetyöni ideaa oman asuinpaikkakuntani lähetyville eli Etelä-Karjalan alueelle. Alueena Etelä-Karjala sopi myös opinnäytetyöni tarkoitukseen ja tavoitteisiin hyvin, sillä Etelä-Karjala kuuluu Suomen ikääntyneimpiin alueisiin (THL 2022c). Lokakuussa 2022 tarjosin opinnäytetyöni ideaa kolmelle Etelä-Karjalan kunnalle sähköpostitse, joista Ruokolahti ilmaisi kiinnostuksensa työhön välittömästi. Itselleni Ruokolahti toimeksiantajana sopi erinomaisesti, sillä kunta oli itselleni tuttu ja tärkeä lapsuus- ja nuoruusajan kotikuntana.

Opinnäytetyöni idea hyväksyttiin koulun puolesta marraskuussa 2022. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa alkoi heti idean hyväksymisen jälkeen. Sovimme

opinnäytetyölleni työelämän puolelta ohjaajan, jonka kanssa teimme tarkemman katsauksen opinnäytetyöni ideaan, tavoitteisiin, niiden toteuttamiseen sekä sopiviin yhteistyötahoihin. Ehdotin pian yhteistä tapaamista eri toimeksiantajan edustajien kanssa, sillä toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotos tehdään työelämän tarpeisiin perustuen (Kostamo ym. 2022, 30–36). Oli siis tarpeen saada selville toimeksiantajan mielipiteet ja toiveet työlle. Esittelin opinnäytetyötäni Ruokolahden vanhusneuvoston kokouksessa marraskuussa 2022. Laadin kokousta varten PowerPoint-esityksen, jonka avulla havainnoin ideaani, tein katsauksen aihealueisiin, ehdotin aikataulua, kerroin kehittämistarpeeksi eläkkeelle jäävän toimintakyvyn ja osallisuuden tukemisen ja ehdotin tutkimuksellisen kehittämistyön tuotokseksi eläkkeelle jäävän opasta sekä sen rinnalle esitettä, jonka avulla voitaisiin tiedottaa kunnan ja lähialueiden tarjoamasta toiminnasta ikääntyneille. Yhteisessä kokouksessa opinnäytetyölleni koettiin olevan selvä tarve ja aihe herätti runsaasti keskustelua, josta sain paljon ideoita ja vinkkejä työhön.

6.3 Tiedonhaku, aineiston keruu ja analysointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksen kehittämiseen tarvitaan erilaisia aineistoja päätöksenteon tueksi. Sopivaa aineistoa voidaan kerätä monella tavalla kuten haastatteluilla, havainnoinnilla tai kyselyillä. Aineiston keruun voi toteuttaa myös kirjallisuuskatsauksena varsinkin erilaisten oppaiden tai ohjeiden kokoamiseen silloin, kun aiheesta löytyy jo aiempaa tutkimusta ja kohderyhmä on ennestään tuttua. (Kostamo ym. 2022, 46–52.) Päädyin kokoamaan oppaaseen ja esitteeseen aineiston kirjallisuuskatsauksen avulla, sillä ideointi ja suunnitteluvaiheessa huomasin aihealueista olevan laajasti tietoa saatavilla.

Keräsin aineistoa laajasti niin kotimaisista kuin ulkomaisista lähteistä. Tiedonhaussa käytössä oli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tietokannoista Medic, Pubmed ja Ellibs. Internetin tiedonhaussa käytössä oli Journal.fi, Julkari.fi, Valto sekä Google ja Google Scholar. Painetun materiaalin osalta tein tiedonhakuja Etelä-Karjalan kirjastojen yhteisestä Heili-palvelusta. Hakusanoina käytin monipuolisesti aihealueisiin liittyviä hakusanoja sekä niiden yhdistelmiä niin suomeksi kuin englanniksi (taulukko 1).

Taulukko 1. Tiedonhaussa käytetyt hakusanat.

Hakusanat	
ikäntyminen, ikääntynyt	ageing, aged, elderly
aktiivinen ikääntyminen	active ageing
toimintakyky	function
eläkeläinen	retired person
eläkkeelle jääminen	retirement
sosiaalinen osallisuus	social inclusion
hyvinvointi	well-being
mielenterveys	mental health
syrjäytyminen	social exclusion

Lisäksi tutkin aiempien julkaisujen kuten tutkimusten ja artikkeleiden lähde-
luetteloita, joista hyödynsin varsinkin kansainvälisiä lähteitä. Aineistossa on
kattavasti eri tasoisia tutkimuksia, artikkeleita, ammattikirjallisuutta sekä eri or-
ganisaatioiden julkaisuja. Lisäksi aineistossa on myös eri lakeja ja suosituksia.
Aineiston keruussa pyrin käyttämään ajankohtaista tietoa ja uusimpia julkai-
sija.

Aineistoa oli saatavilla runsaasti ja pian haasteeksi tuli olennaisimman ja tär-
keimmän tiedon esiin saaminen, sillä kaikkea tietoa en voisi oppaassa hyö-
dyntää. Aineiston analysoinnilla tarkoitetaan aineiston tiivistämistä ja jalosta-
mista niin, että eri aineistot täydentävät toisiaan ja muodostavat kokonaisuus-
den (Günther ym. 2021; Kostamo ym. 2022, 58–64). Aineistoja lukiessani ja
eritellessäni päämääräni oli löytää niitä asioita, jotka ovat merkityksellisiä eläk-
keelle jäävälle sekä niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat eläkkeelle jäävän elämään.
Muodostin aineistojen perusteella miellekartan, jonka avulla jäsentelin aineis-
toa. Miellekartan avulla sain esiin pääkohdat, jotka olivat ikääntyminen ja
ikäntymismuutokset, toimintakyky ja toimintakyvyn ylläpitäminen, eläkkeelle
jääminen elämänmuutoksena sekä hyvinvointi ja osallisuus. Aineoston analy-
soinnissa on aina kyse analyysin tekijän tekemistä havainnoista ja päätel-
mistä, eivätkä ne välttämättä ole samanlaisia jonkin toisen tekijän kanssa
(Kostamo ym. 2022, 58–64). Tein opinnäytetyötä yksilötyönä ja siksi pyrin
suhtautumaan aineistoon mahdollisimman avarakatseisesti niin, että omat

olettamukset eivät vaikuttaisi havaitsemiini asioihin ja tärkeinä pitämiini tekijöihin. Luotin kuitenkin omaan havainnointiini, sillä aihealueet olivat tuttuja koko opintojen ajalta.

6.4 Opinnäytetyön tuotokset

6.4.1 Opas

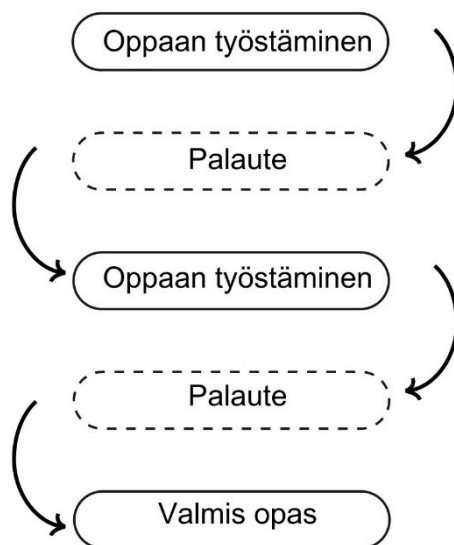
Aineiston keruun ja analysoinnin jälkeen oli selvillä oppaan aihealueet ja karkea sisältö. Alkuperäisen idean mukaan olin suunnitellut, että opas tulisi fyysiseen muotoon siksi, että sen voisi lähettää kohderyhmälle kotiin. Tämän ajatuksen taustalla oli se, että painetulla tekstillä voidaan tavoittaa paremmin niitä henkilöitä, joita digijulkaisuilla ei välttämättä tavoiteta sekä se, että painettuun julkaisuun tutustutaan usein rauhassa ja sen äärelle palataan myös myöhemmin (Nopea media 2022). Tätä ideaa fyysisestä oppaasta tuki myös toimeksiantajan puoli, joten päädyimme paperiseen versioon.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyvä painotuote on yhdistelmä viestinnällisiä ja visuaalisia keinoja. Valitut keinot tulee mukauttaa tuotteen tavoitteen sekä kohderyhmän mukaan. Tuotteen tulisi olla informatiivinen, persoonallinen, selkeä ja johdonmukainen sekä sen tulee vastata toimeksiantajan typografisia ohjeistuksia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–53.) Yhdessä työelämänohjaajan kanssa päädyimme valitsemaan oppaan kooksi A5. Kyseinen koko olisi sopivan kokoinen luettavaksi, sekä se olisi helposti tulostettavissa. Oppaan sivumäärää ei päätetty ennalta, mutta olimme samaa mieltä siitä, että oppaan tekstimäärä pidettäisiin kohtuullisena. Pyrkimyksenä ei siis ollut kirjoittaa kaikenkattavaa tietokirjaa, vaan johdattaa tärkeiden aihealueiden äärelle sekä ohjata omatoimiseen lisätiedon hankintaan oman kiinnostuksen mukaan. Lajojen aihealueiden vuoksi tietomäärää joutui karsimaan hyvin paljon. Tekstin tiivistäminen ja muotoileminen osoittautui itselleni hyvin haasteelliseksi. Oppaan kokonaisrakenteen perustin tekemääni tiedonhakuun ja muodostin oppaan aihealueet sen mukaan.

Oppaan suunnitteluun käytin Canva-verkkosivustoa, johon hankin maksullisen Pro-version. Oppaan tekstit kirjoitin kuitenkin aluksi Word-tiedostoon, sillä en kokenut Canvan soveltuvan kovin hyvin tekstin muokkaamiseen. Aloitin op-

paan visuaalisen ilmeen luomisen tekstien ollessa lähes valmiina. Sain kunnan viestintä- ja markkinointikoordinaattorilta kunnan viestintäohjeistuksen, johon tutustuin tarkasti ennen työn aloittamista. Sain vapaat kädet suunnitella ulkoasua kuitenkin viestintäohjetta noudattaen. Ohjeessa määritellyt fontit sekä värikoodit löytyivät Canva-verkkosivustolta, joten ulkoasua oli vaivatonta työstää. Lisäksi sain käyttöoikeudet kunnan kuva- ja logokansioihin, joita sain myös vapaasti käyttää oppaan ulkoasussa.

Saatuani oppaaseen alustavat otsikot ja tekstit paikoilleen lähetin sen ensimmäisen kerran sähköpostitse kommentoitavaksi toimeksiantajalle. Latasin oppaan kulloisenkin version Canvasta PDF-muotoon, joka oli helppo liittää sähköpostin liitteeksi. Oppaan tekstejä ja ulkoasua työstimme yhteistyössä työelämäohjaajani sekä kunnan viestintä- ja markkinointikoordinaattorin kanssa. Yhteistyö oli jouhevaa ja sain todella paljon hyödyllisiä neuvoja, vinkkejä ja korjausehdotuksia oppaaseen liittyen. Palautteiden perusteella oppaaseen toivottiin esimerkiksi kaavioita havainnollistamaan tekstiä sekä konkreettista muistilistaa siitä, mitä on hyvä muistaa eläkkeelle jäädessä. Kostamon ym. (2022, 71) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen kehittämisen aikana tulee eri toimijoiden välillä käydä avointa keskustelua, tehdä jatkuvaa arviointia sekä antaa tarvittavaa tukea toisilleen. Omastakin opinnäytetyössäni oppaan laatisesta muodostui prosessi, johon kuului vastavuoroisia välipalautteita ja oppaan kehittämistä (kuva 2).



Kuva 2. Oppaan tekoprosessi (Kostamo ym. 2020).

Kun opas oli kaikinensa saanut muotonsa, pyysin siitä palautetta vielä kahdelta työelämäohjaajani suosittelimalta, vasta eläkkeelle jääneeltä henkilöltä. Kysyin puhelimitse heidän halukkuuttaan antaa palautetta, ja molemmat suostuivat lukemaan oppaan ja kommentoimaan sitä. Lähetin oppaan molemmille sähköpostitse apukysymysten kera. Pyysin kommentoimaan oppaan aihealueita ja sisältöä eläkkeelle jäävän näkökulmasta, oppaan ulkoasua sekä sitä, onko jokin tieto turhaa tai kaipaisivatko he jostakin aihealueesta lisää tietoa. Heidän antamansa palaute oppaasta oli kaikin puolin hyvää eikä heille tullut mieleen mitään lisättävää tai korjattavaa. Lopuksi esittelin valmiin oppaan huhtikuussa 2023 Ruokolahden vanhusneuvoston kokouksessa, jossa oli vielä mahdollisuus kommentoida ja antaa palautetta työstä. Kokouksen päätteeksi korjausehdotuksia ei tullut, joten lopullinen versio oppaasta valmistui huhtikuussa 2023.

6.4.2 Esite

Esitteen avulla haluttiin esitellä konkreettisesti Ruokolahdella ja sen lähialueilla tarjolla olevaa tekemistä ikääntyneille. Esitellessäni opinnäytetyöni ideaa toimeksiantajalle heiltä tuli ehdotus siitä, että erillistä esitettä ei tehtäisi, vaan toiminnan esittely olisi oppaan kanssa samassa tuotoksessa. Ehdotin oppaasta erillistä esitettä toimeksiantajalle sen vuoksi, että niin opas säilyisi ajattomana. Eri harrastus ja tekemismahdollisuuksien muuttuessa oppaassa olevat tiedot eivät vanhenisi ja tiiviin esitteen päivittäminen olisi tarpeen tullen helpompaa. Perusteltuani alkuperäistä ideaani, toimeksiantaja piti erillistä esitettä hyvänä vaihtoehtona ja päädyimme toteuttamaan myös sen.

Keräsin tietoa Ruokolahden alueen toiminnasta Ruokolahden kunnan Internet-sivuilta sekä esimerkiksi Ruokolahden seurakunnan omilta sivuilta sekä eri yhdistyksien sivustoilta. Lisäksi keräsin tietoa eri paikallislehdistä saadakseni kattavan kokonaiskuvan eri toimijoista. Käytin itselleni tuttua miellekarttaa kokonaiskuvan hahmottamiseksi ja sen avulla ryhmittelin esitteeseen tulevat osiot. Näitä olivat hyvinvointiluotsin esittely, Elvinkulman Olohuoneen esittely, Ruokolahden kansalaisopiston, -liikuntatoimen ja -seurakunnan esittelyt sekä Ruokolahdella toimivien yhdistysten esittelyt. Tiedonhaun jälkeen hahmottelin esitteen sisältöä Word-tiedostolle ja toteutin varsinaisen esitteen suunnittelun

Canva-verkkosivustolla oppaan tapaan. Pohdin sopivaa muotoa esitteelle ja se osoittautui haasteelliseksi. Toivoin esitteelle jotakin muuta muotoa kuin vihkomailla, sillä opas oli jo A5 kokoinen vihko. Tykästyin 6-osaiseen haitaritaittomalliin sen kätevän koon vuoksi ja siksi, että siihen olisi kätevä ryhmitellä eri asioita ikään kuin omiin lokeroihinsa.

Esitteen ulkoasu on tehty Ruokolahden viestintäohjeistuksen mukaisesti sekä siinä on käytetty Ruokolahden kunnan kuva- ja logokansioiden kuvia. Esitteen ulkoasun tein tarkoituksella yhteensopivaksi oppaan kanssa muun muassa käyttämällä samaa pääväriä. Esitteen visuaalisen ilmeen rakentaminen osoittautui paljon haasteellisemmaksi kuin oppaan, sillä tilaa teksteille oli todella vähän. Kaikki esitteessä oleva tieto tuli tiivistää vain juuri kaikkein tärkeimpiin sanoihin kuitenkin vaarantamatta sen informatiivisuutta. Lisäksi kuvien ja tekstien sommitteleminen esitepohjalle oli haasteellista. Esitteen fonttikokoa piti hakea useampaan kertaan tulostusten avulla, jottei teksti jäänyt liian pieneksi, mutta ei veisi myöskään liian isona turhaa tilaa esitteessä. Esitteen sisällön ja ulkoasun suunnittelu tapahtui myös tiiviissä yhteistyössä eri toimeksiantajan toimijoiden kanssa sekä viestintä- ja markkinointikoordinaattorin kanssa. Lähetin esitteestä useita eri versioita kommentoitavaksi toimeksiantajan puolelle ja heiltä tulleiden ehdotuksien perusteella lisäsin esitteeseen vielä oman osion Ruokolahden kulttuuritoiminnalle. Valmiin esitteen esittelin toimeksiantajalle vanhusneuvoston kokouksessa huhtikuussa 2023, jolloin esitettä oli mahdollisuus kommentoida. Kokouksessa ei kuitenkaan enää ilmennyt uusia ideoita tai korjauksia, joten lopullinen versio esitteestä oli valmiina oppaan kanssa samaan aikaan huhtikuussa 2023.

6.4.3 Eläkkeelle jäävän tietopaketti

Edellä olen käynyt läpi oppaan ja esitteen tekoprosessit, ja ne yhdessä muodostavat eläkkeelle jäävän tietopaketin. Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistyössä syntyneet tuotokset suunniteltiin täydentämään toisiaan. Opas toimii tiedonlähteenä ja esite antaa vastauksia oppaassa esitettyihin ongelmiin. Esimerkiksi toimintakyvyn ja osallisuuden ylläpitämiseksi oppaassa on esitetty teoretietoa ja esitteessä on esitetty konkreettisia mahdollisuuksia toimia ja osallistua omalla asuinseudullaan.

Sopivan kohderyhmän haarukoiminen osoittautui haasteelliseksi, sillä kunnalla ei ole saatavissa tietoa, milloin ihminen on todellisuudessa jäämässä eläkkeelle. Sopivaa ikähaarukkaa haettiin teoretiedosta ja alimmasta eläkeiästä sekä tavoite-eläkeiästä. Niiden perusteella vuonna 1958 syntyneiden tavoite-eläkeikä on 65 vuotta ja 1 kuukausi, jolloin eläke alkaisi viimeistään alkuvuodesta 2024. Vuonna 1959 syntyneiden tavoite-eläkeikä on 65 vuotta ja 5 kuukautta, jolloin eläke alkaisi vuosien 2024–2025 aikana. Vuonna 1960 syntyneiden alin eläkeikä on 64 vuotta ja 6 kuukautta sekä tavoite-eläkeikä 65 vuotta ja 9 kuukautta, jolloin eläkkeelle jäätäisiin syntymäajan mukaan vuosien 2024–2026 välillä. (Työeläke.fi 2023.) Päädyimme valitsemaan kohderyhmään vuosina 1958, 1959 ja 1960 syntyneet ruokolahtelaiset, jolloin pystyisimme mahdollisimman hyvin tavoittamaan eläkkeelle jääviä kuntalaisia.

Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti tietopaketit lähetettiin kohderyhmäläisille postitse huhtikuun lopussa 2023. Kohderyhmäläisten osoitetiedot saatiin Facta-kuntarekisteristä suodattamalla henkilötietoja syntymävuoden mukaan. Kohderyhmään kuuluvia henkilöitä suodattui järjestelmästä 259 kappaletta, joille tietopaketti lähetettiin kirjeitse. Oppaan (ks. liite 1) ja esitteen (ks. liite 2) lisäksi tietopaketti sisälsi saatekirjeen (ks. liite 3) sekä palautekyselylomakkeen (ks. liite 4). Saatekirjeen tarkoituksena oli antaa lukijalle tietoa kirjeen sisällöstä, johdattaa tietopaketin aiheeseen, kertoa kyseessä olevan opinnäytetyö sekä ohjeistaa palautteen antoon. Kaikki tietopaketin osat koottiin yksittelen kirjekuoriin, jotka viimeisteltiin osoitetarroilla postitusta varten. Eläkkeelle jäävän tietopaketin kaikki materiaalit oli mahdollista painaa ja taittaa Ruokolahden kunnan omalla painokoneella, joten kunta vastasi tietopaketin materiaalien painosta, taitosta, postituksesta sekä niihin liittyvistä kustannuksista.

6.5 Palautteen keruu

Keräsin palautetta eläkkeelle jäävän tietopaketista niin kohderyhmäläisiltä kuin toimeksiantajan puolelta. Kerätyn palautteen avulla on mahdollista edelleen kehittää opinnäytetyön tuotosta sekä kasvattaa omaa ammattiosaamista. Kohderyhmä ja toimeksiantaja ovat tärkeimpiä henkilöitä arvioimaan työn tarkoituksenmukaisuutta ja onnistuneisuutta. (Kostamo ym. 2022, 71–74.) Kerätyllä palautteella halusin ensisijaisesti selvittää, koetaanko eläkkeelle jäävän tieto-

paketti hyödylliseksi ja olisiko sitä tarpeen jakaa myös tulevaisuudessa. Lisäksi olin kiinnostunut minkälaiset asiat tietopakettissa kiinnostivat ja saatiinko sen avulla uutta tietoa.

Laadin palautekyselyt Webropol-kyselyohjelmalla. Loin omat palautekyselyt kohderyhmälle (ks. liite 4) sekä toimeksiantajalle (ks. liite 5). Kohderyhmäläisten oli mahdollista antaa palautetta sähköisesti sekä paperilomakkeella. Lomakkeet oli mahdollista palauttaa Ruokolahden kunnantalolle, Ruokolahden kirjastolle sekä Elvinkulman Olohuoneelle toukokuun 2023 aikana. Sähköiseen palautteenantoon ohjattiin saatekirjeessä ja myös nettilinkki oli ajastettu auki toukokuun 2023 ajaksi. Palautemäärä jäi harmillisesti todella pieneksi. Tietopaketteja lähetettiin 259 kappaletta ja palautteita sain vain 20 kappaletta, jolloin vastausprosentti oli 7,7 %. Sähköisesti palautetta antoi 12 vastaajaa ja paperilomakkeella 8 vastaajaa. Siirsin paperisten lomakkeiden vastaukset käsin Webropol-ohjelmaan, jotta palautteiden analysoiminen oli helpompaa.

Kohderyhmältä saatujen palautteiden perusteella tietopaketista koki hyötывänsä hyvin paljon tai paljon 75 % kaikista vastaajista sekä tietopaketin jakamista jatkossakin kannatti 85 % kaikista vastaajista. Vastaajista suurin osa (70 %) oli jo eläkkeellä, joten varsinaisen kohderyhmän, eläkkeelle jäävien ääni jäi melko pieneksi. Vertailin kuitenkin Webropol-ohjelmalla jo eläkkeelle jääneiden sekä vielä työelämässä olevien vastauksia, josta selvisi, että vielä työssä käyvät kokivat hyötывänsä tietopaketista jo eläkkeellä olevia enemmän. Työssä käyvät uskoivat osallistuvansa tarjolla olevaan toimintaan paljon jo eläkkeellä olevia enemmän sekä he kaikki kokivat pystyvänsä vaikuttamaan omaan terveyteensä hyvin paljon tai paljon. Eniten uutta tietoa kaikki vastaajat kokivat saaneensa kunnan liikuntamahdollisuuksista sekä hyvinvointiluotsista. Eläkkeelle jäämisen tuomista muutoksista sekä vanhenemismuutoksista koki hyötывänsä vielä työelämässä olevat. Vapaamuotoista palautetta antoi moni ja se oli hyvin positiivista (kuva 2).

Kerro tähän vapaasti kommenttisi tietopaketista	
Vastaajien määrä: 15	
Vastaukset	
Tämä tietopaketti tulee varmasti monelle tarpeeseen. Luin sen kokonaan läpi ja sain monta hyvää uutta tietoa.	
Sain uutta tietoa hyvinvointiluotsista myös nettilinkit oli hyvä asia	
Hyvä tietopaketti. Välimatkat Ruokolahden eri osista voivat olla haasteellisia osalle ihmisistä. Itselläni vahvat harrastukset joiden mukana tulee liikuntaa ja sosiaalista kanssakäymistä. Siksi en osaa sanoa osallistumisestani toimintaan.	
Tietopaketti kertoi aika paljon sellaisia asioita joita olen jo eläkettä odotellessa toteuttanut, mutta uuttakin tuli.	
Olen jo aktiivinen kunnan ja yhdistysten palvelujen käyttäjä, joten uutta ei juuri tullut. Kannatan kuitenkin jatkoa tälle paketille.	
Hienoa, että tällainen tietopaketti on olemassa ja lähetettiin kotiin!	
Tuntui mukavalta, että minut huomioitiin tässä vaiheessa, kun juuri jäin työstä pois. Olen odottanut eläkettä, enkä vielä osaa sanoa sen tuomista varjopuolista, koska koen sen myönteisenä asiana. Voi olla, että taloudellinen tilanne huononee ja jossain kohtaa voin tuntea itseni yksinäiseksi, mutta en ole työssä ollessani ehtinyt luoda Ruokolahdelle sosiaalisia suhteita, kaikki aika on mennyt työhön ja perheen pyörittämiseen. Lisäksi koen, että ruokolahtelaiset eivät ota muualta muuttaneita kovinkaan ystävällisesti vastaan. Tietopaketissa olevat nettilinkit ovat mielenkiintoisia, joihin aion ajan kanssa tutustua, kunhan ehdin. Paketti antoi ajattelemisen aihetta kuitenkin, on paljon itsestä kiinni kuitenkin, miten aikoo elämänsä eteenpäin elää.	
Olisin toivonut yhdistystoimintasilulle yhteystiedot selkeästi. Esim puh.nro.	
Saa paljon tietoa samasta paketista, ei tarvitse etsiä monesta paikasta, kiitos siitä.	
Kiitos tietopaketista. Tällainen olisi varmaankin hyvä saada käsiinsä siinä vaiheessa kun eläkkeelle jääminen alkaa olla ajankohtainen. Olen ollut jo neljävuootta vapaaherrana, joten kaiken olen käynyt läpi "kantapään kautta" ja asettunut tähän. Iloisena ja kiitollisena Jumalalle tästä uudesta elämänvaiheesta.	

Kuva 3. Kohderyhmän antamia vapaita palautteita.

Myös vapaissa palautteissa nousi esiin se, että tietopaketti palvelee parhaiten heitä, jotka ovat vasta jäämässä eläkkeelle. Kehittämisehdotuksiksi mainittiin yhdistysten tarkempi esittelemine sekä tarkempaa faktatietoa kaivattiin eläkkeen hakemisesta.

Toimeksiantajan puolella palautetta oli mahdollisuus antaa vain sähköisesti. Webropol-kyselyyn johtavaa linkkiä jaettiin sähköpostitse Ruokolahden kunnan henkilöstölle sekä vanhusneuvoston jäsenille. Myös toimeksiantajalta sain palautetta hyvin niukasti, vain kolme kappaletta. Kaikki toimeksiantajan palautekyselyyn vastaajat arvioivat tietopaketia yhteneväisesti. Tietopaketti koettiin erittäin hyödyllisenä tai hyödyllisenä ja kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että tietopaketia voitaisiin jakaa kunnassa myös jatkossa. Toimeksiantajan puolelta nähtiin, että tietopaketilla on mahdollista edistää eläkkeelle jäävien kunta-laisten toimintakykyä ja osallisuutta. Tietopaketti arvioitiin houkuttelevan näköiseksi sekä sen toteuttaminen opinnäytetyönä kunnalle oli palautekyselyn mukaan hyödyllistä. Vapaita palautteita ei toimeksiantajan puolelta tullut lainkaan.

7 POHDINTA

7.1 Työn arviointi

Kostamon ym. (2022, 12–13) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on luonteeltaan asiantuntijuutta kehittävää ammatillista toimintaa ja työskentelyn tulee olla järjestelmällistä, harkittua, perusteltua ja tarkasti dokumentoitua. Kehittämisen lähtökohtana on jokin rajattu pulma tai kysymys, johon vastausta haetaan kehittämisen avulla (Kostamo ym. 2022, 41). Opinnäytetyön aihevalinta osoittautui hyvin ajankohtaiseksi työn ideointi- ja suunnitteluvaiheessa saatuaani siitä runsaasti positiivista palautetta niin koulun puolelta opinnäytetyön ohjaajalta ja opiskelijakollegoilta sekä toimeksiantajalta. Lisäksi aihe herätti kiinnostusta työelämässä harjoitteluissa sekä laajasti lähipiirissäni. Aihevalinnan merkityksellisyyttä ja ajankohtaisuutta olen pystynyt perustelemaan myös opinnäytetyön teoriaosuudessa tekemässäni kirjallisuuskatsauksessa.

Opinnäytetyö toteutui kokonaisuudessaan alkuperäisen suunnitelman mukaisesti ja työskentely eteni järjestelmällisesti suunnitteluvaiheessa tehdyn aikataulun mukaisesti. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli mielestäni sujuvaa ja olen kiitollinen kokemastani vastavuoroisuudesta työn eri vaiheissa. Mielestäni työskentelyni oli avointa ja pyrin jatkuvasti hakemaan välipalautetta opinnäytetyön tuotoksista mahdollisimman monelta työhön osallistuneelta taholta sekä myös kohderyhmään kuuluvilta henkilöiltä. Työn raportoinnissa olen pyrkinyt tarkkuuteen ja täsmällisyyteen palaten tekemiini muistiinpanoihin sekä toimeksiantajan kanssa käytyihin sähköpostikeskusteluihin. Olen myös perehtynyt ennen raportointia opinnäytetyön menetelmäkirjallisuuteen saadakseni työn raportoitua mahdollisimman kattavasti.

Kokonaisuudessaan arvioisin työn onnistuneeksi ja olen tyytyväinen lopputulokseen. Varsinkin toimeksiantajan ja kohderyhmäläisten kokemus siitä, että tietopaketin jakaminen myös tulevaisuudessa olisi kannattavaa, antaa lisämerkitystä opinnäytetyön projektille. Palautteiden perusteella onnistuin luomaan toimeksiantajalle käyttökelpoisen tuotoksen. Eniten kehitettävää mielestäni jäi oppaan ulkoasuun. Ulkoasun hiominen olisi vaatinut itseltäni enemmän teoretietoa visuaalisesta suunnittelusta sekä uskon myös toisenlaisen suunnitteluhjelman sopivan paremmin tämänkaltaiseen työhön. Lisäksi opasta olisi

voinut painaa välissä useammin, jotta tehtyä ulkoasua olisi ollut helpompi arvioida ja kehittää eteenpäin. Palautteiden perusteella sopivinta kohderyhmää on vielä työssä käyvät, joten tietopaketin voisi lähettää heille, jotka saavuttavat alimman eläkeiän vuoden sisällä. Palautteiden määrän olisin toivonut olevan suurempi niin kohderyhmältä kuin toimeksiantajaltakin, jotta työn arvioiminen olisi ollut luotettavampaa. Mielestäni kohderyhmälle olisi ollut hyvä mahdollistaa palautelomakkeen lähettäminen postitse lisäämällä tietopaketin liitteeksi palautekuoren. Toimeksiantajan puolelta palautteita olisi voinut saada enemmän mahdollistamalla palautteen antaminen myös paperilomakkeella.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea kunnan ehkäisevää vanhustyötä luomalla tietopaketti eläkkeelle jääville kuntalaisille. Tietopaketin tavoitteena oli antaa teoretietoa ikääntymisestä ja eläkkeelle jäämisestä sekä yhdessä osallistumismahdollisuuksista viestimisen kanssa tukea eläkkeelle jäävien toimintakykyä ja osallisuutta. Kohderyhmältä ja toimeksiantajalta kerätyn loppupalautteen perusteella voin todeta, että eläkkeelle jäävän tietopaketti koettiin hyödylliseksi ja sen avulla saatiin uutta tietoa. Erityisen ilahduttavaa oli huomata, että tietopaketin saaneet kokivat saaneensa lisää tietoa lähialueiden osallistumismahdollisuuksista. Tietopaketin pidemmän tähtäimen tavoitteena oli ehkäistä ikääntyneiden syrjäytymistä, tukea heidän mielenterveyttään sekä lisätä kunnan elinvoimaisuutta. Näitä tekijöitä ei opinnäytetyössä kyetty mittaamaan, mutta uskon sen olevan mahdollista teoretiedon sekä työstä saadun palautteen perusteella. Pidemmän tähtäimen tavoitteiden saavuttamiseksi tietoisuuden lisäämisen tulisi olla pitkäjänteistä työtä. Siksi toimenpide-ehdotukseni toimeksiantajalle on jatkaa eläkkeelle jäävän tietopaketin jakamista myös tulevaisuudessa. Opasta ja esitettä on mielekästä jakaa yhdessä, mutta ne toimivat myös erillisinä. Tietopakettia voidaan jakaa kohderyhmälle kotiin, mutta sitä voidaan pitää yleisessä jaossa siellä, missä kohderyhmään kuuluvia liikkuu. Opas ja esite toimivat myös sähköisinä versioina, mutta silloin kohderyhmää tulisi johdattaa saatavilla olevan tiedon äärelle.

7.2 Työn eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön prosessissa tulee toimia ammattikorkeakoulun laatimien ohjeiden mukaan ja noudattaa eettisiä periaatteita sekä hyviä

tieteellisiä käytäntöjä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan opinnäytetyön tekijän tulee toimia rehellisesti, avoimesti ja huolellisesti sekä kunnioittaa muita tutkijoita erottamalla heidän tutkimuksensa omasta tekstistä. Opinnäytetyöhön liittyvässä henkilötietojen käsittelyssä tulee noudattaa tietosuojalakia ja tietosuojasetusta. Opinnäytetyön tekijällä tulee olla tarvittava osaaminen tutkimus- ja kehittämistyöskentelystä sekä hänen tulee olla huolellisesti perehtynyt työn aiheeseen. Opinnäytetyön prosessia varten laaditaan koulun, opiskelijan ja toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön sopimus sekä selvitetään tutkimuslupien tarve. (Arene 2020.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista olin suorittanut suurimman osan geronomiopinnoista sekä opiskellut tutkimus- ja kehittämistyön perusteet. Opinnäytetyön aihealueisiin olin perehtynyt läpi opintojen useilla eri kursseilla. Huolehdin opinnäytetyön sopimuksen laatimisesta koulun ja toimeksiantajan kanssa heti työn aloitusvaiheessa. Selvitin tutkimusluvan tarvetta yhdessä opinnäytetyön ohjaajan sekä toimeksiantajan kanssa, mutta sen hakeminen koettiin tässä opinnäytetyössä tarpeettomaksi. Opinnäytetyössä käsiteltiin henkilötietoja tietopakettien lähettämiseksi, mutta henkilö- tai osoitetietoja käsiteltiin vain postituksien ajan eikä niitä kerätty tai tallennettu myöhempää käyttöä varten. Palautekyselyyn vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen ja tapahtui täysin nimettömästi. Ohjasin nimettömään palautteen antamiseen saatekirjeessä sekä sähköposteissa.

Teoriaosuudessa ja tiedonhaussa olen jatkuvasti arvioinut käytettäviä lähteitä kriittisesti. Olen pyrkinyt valitsemaan työhön vain luotettavia ja alkuperäisiä lähteitä. Työn raportoinnissa olen toiminut koulun ohjeistuksien mukaisesti sekä olen viitannut käytettyihin lähteisiin huolellisesti soveltaen koulun lähdeviiteohjetta.

7.3 Jatkokehittäminen

Opinnäytetyön prosessin aikana olen usein saanut jatkokehittämisideoita työni aihealueesta. Työn edettyä loppuun olen teorian tiedon sekä oman työni perusteella vakuuttunut, että eläkkeelle jäävien toimintakyvyn ja osallisuuden tukemiseen tulee panostaa ja se on myös yhteiskunnallisella tasolla välttämätöntä.

Mielestäni eläkkeelle jääminen ja sen aiheuttama elämänmuutos tulisi tunnistaa jo työterveyshuollossa, jotta mahdollisiin riskitekijöihin voitaisiin vaikuttaa jo ennalta. Eläkkeelle jäävien henkilöiden hyvinvointiin ja terveyteen tulisi perehtyä jo muutamia vuosia ennen eläkkeelle jäämistä työterveyshuollon terveystapaamisilla. Ohjauksella ja neuvonnalla voidaan tukea ikääntyneen oma-toimista terveydestä huolehtimista, jotta terveys, hyvinvointi ja toimintakyky säilyisivät mahdollisimman pitkälle. Näen geronomille jalansijan myös työterveyshuollon puolella ja siksi geronomin toimenkuvan kehittäminen työterveyshuollossa olisi mielestäni jatkokehittämisen arvoista.

Eläkkeelle jäävien tavoittamista tietopaketiilla voi myös kehittää eteenpäin lukuisilla tavoilla. Tietopaketin sisältöä voi laajentaa ja yksilöidä esimerkiksi kohdistamalla tietopaketin sisältö tietylle työnantajalle tai ammattiryhmälle sekä vaikkapa tietylle ikäryhmälle. Kuntien lisäksi tietopaketin jakajiksi soveltuvat esimerkiksi yritykset ja työterveyshuolto. Mielestäni myös tämänkaltaisen tiedottamisen ja eläkkeelle jäävien tavoittamisen vaikuttavuutta tulisi tutkia tarkemmin ja laatia siitä tarpeen mukaan suosituksia, jotta sen toteuttajiksi saataisiin mahdollisimman useita tahoja.

7.4 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön tavoitteena on myös kasvattaa opiskelijan työelämässä tarvittavaa ammattitaitoa. Opinnäytetyö on iso projekti, joka lisää esimerkiksi projektinhallinnan osaamista, tiimityöskentelyä, joustavuutta sekä kirjoitus- ja viestintätaitoja. Opinnäytetyön aihevalintaa pohtiessa tulee ottaa huomioon myös tavoitteet oman ammattitaidon kehittymiselle. (Kostamo ym. 2022; Vilkka & Ayraksinen 2003.) Itselleni sopiva opinnäytetyön aihe oli muotoutunut koko opiskeluiden ajan oman kiinnostukseni perusteella. Motivoiva aihe toimi kantavana voimana työn läpi, mutta kartutin omaa ammatillista osaamistani ehkäisevästä vanhustyöstä ja sen menetelmistä. Koen, että myös opinnäytetyön aiheen etsiminen kasvatti omaa ammatillista pelisilmää ja ongelmaratkaisutaitoja.

Päädyin tekemään opinnäytetyötä yksin osin tahattomasti perheen ja syrjäisen asuinpaikan vuoksi, mutta osin myös tarkoituksellisesti. Opintojen aikana olen tehnyt valtavasti tehtäviä ryhmätöinä erilaisten ihmisten kanssa, joten koen

saaneeni paljon harjoitusta yhdessä työskentelemisestä. Opinnäytetyön tekeminen yksin oli itselleni haaste, joka osoittautui oikeaksi valinnaksi varsinkin aikataulutuksen vuoksi, mutta myös ammatillisen kehittymisen puolesta. Mielestäni projektista yksin vastuussa oleminen kehitti organisointitaitojani, korosti suunnitelmallisuuden merkitystä sekä lisäsi rohkeuttani tehdä itsenäisiä päätöksiä ja ratkaista erilaisia eteen tulleita haasteita. Koen, että varsinkin työelämätaitojeni ovat projektin aikana kehittyneet paljon. Opintojen alussa isolle ryhmälle puhuminen oli itselleni hyvin jännittävä tilanne, mutta nyt opintojen loppussa se sujuu rennommin ja olen paljon itsevarmempi.

Projektina opinnäytetyö on opettanut kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Työhön kului aikaa lähes vuosi ja onkin siten suurin ja eniten aikaa vienyt projekti koskaan. Itselleni luontevin tapa tehdä opintoja on ollut urakkaluontoinen työskentely, jolloin olen työskennellyt tiiviisti tehtävän parissa, kunnes se on valmis. Nyt monivaiheisessa projektissa tämä ei ole ollut mahdollista, vaan työskentelyä on täytynyt jaksottaa. Matkan varrella on täytynyt ottaa huomioon toimeksiantajan puolen aikataulut, omat aikataulut, muut samanaikaiset opinnot sekä esimerkiksi juhlapyhät ja koulun aikataulut. Kokonaisuuden yhteensovittamiseksi on täytynyt mukauttaa omaa tekemistä ja sen seurauksena sietää keskeneräisyyttä. Se on ollut hyvää harjoitusta projektityöskentelytaitojen kehittymiselle, mutta olen huomannut myös sen suoman mahdollisuuden pitää huolta omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista.

LÄHTEET

Adams, G.A. & Rau, B.L. 2011. Putting off tomorrow to do what you want today: planning for retirement. *American Psychologist* 3, 180–92. Verkkojlehti. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1037/a0022131> [viitattu: 16.6.2023].

Aiemmat eläkeuudistukset. s.a. Eläketurvakeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.etk.fi/suomen-elakejarjestelma/elakeuudistukset/aiemmat-uudistukset/> [viitattu: 14.6.2023].

Andersson, S. 2012. Aktiivinen ikääntyminen ja hyvät tavoitteet. Blogi. Saatavissa: <https://blogi.thl.fi/aktiivinen-ikaantymisen-ja-hyvät-tavoitteet/> [viitattu: 16.7.2023].

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suosituksset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/> [viitattu: 5.7.2023].

Björkqvist, T., Virkola, E., Westerholm, S. & Heimonen, S. 2022. Mielen hyvinvointi iäkkäiden palveluissa. Helsinki: Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/12/MIELEN_HYVINVOINTI_OPAS_saavutettava.pdf [viitattu: 14.7.2023].

Cramm, J.M., Hartgerink, J.M., Satyenberg, E.W., Bakker, T.J., Mackenbach, J.P. & Nieboer, A.P. 2013. Understanding older patient's self-management abilities: function loss, self-management and well-being. *Quality of Life Research* 1, 85–92. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://dx.doi.org/10.1007/s11136-012-0131-9> [viitattu: 8.6.2023].

Demography. 2023. Väestörakenteen muutos haastaa yhteiskunnan kestävyden. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ttl.fi/sites/default/files/2023-01/Demography_tietopaketti_digi_aukeamittain.pdf [viitattu: 5.6.2023].

Eloranta, T. & Punkkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi

Eläketurva kokonaisuutena s.a. Eläketurvakeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.etk.fi/suomen-elakejarjestelma/elaketurva/elaketurva-kokonaisuutena/> [viitattu: 13.6.2023].

Eläketurvakeskus. 2013. Suomen eläkejärjestelmän sopeutuminen eliniän pitenemiseen. Eläkekysymysten asiantuntijatyöryhmän raportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-691-192-5> [viitattu: 12.6.2023].

Eläketurvakeskus s.a. Vanhuuseläke. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.etk.fi/suomen-elakejarjestelma/elaketurva/tyoelake-etuudet/vanhuuselake/> [viitattu: 12.6.2023].

Eläkeuudistus 2017. s.a. Eläketurvakeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.etk.fi/suomen-elakejarjestelma/elakeuudistukset/aiemmat-uudistukset/elakeuudistus-2017/> [viitattu: 14.6.2023].

Euroopan komissio. 2022. Sosiaaliturvaoikeudet Suomessa. Luxemburg: Euroopan unionin julkaisutoimisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=13749&langId=fi> [viitattu: 13.6.2023].

Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. 2021. Analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus> [viitattu: 30.6.2023].

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2017. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. E-kirja. Saatavissa: https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/Ikaantyyva-mieli-_kirja.pdf [viitattu: 5.6.2023].

Heikkinen, E. 2016. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3–4., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 393–406.

Hänninen, T. 2016. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3–4., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 210–215.

Ikäinstituutti. s.a. Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/elamanielakevuodet-elamani-elakevuodet-ryhmat/> [viitattu: 15.6.2023].

Isojärvi, M. 2016. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvien ja ikääntyneiden kertomana. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201701181020> [viitattu: 7.6.2023].

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0> [viitattu: 8.6.2023].

Jolanki, M. 2020. Ja saahan nauttia siitä eläkkeellä olemisesta. Eläkeläisten kokemuksia eläkkeelle jäämisestä. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202003279475> [viitattu: 12.6.2023].

Jyrkämä, J. 2016. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3–4., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 421–425.

Jyväkorpi, S. K., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K. & Heimonen, S. 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 4, 339–344. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624> [viitattu: 9.6.2023].

Jääntti, A. 2016. Kunta, muutos ja kuntamuutos. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0238-2> [viitattu: 19.6.2023].

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ry.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House

Kuntalaki 10.4.2015/410.

Kuntaliitto. 2016. Kuntaviestinnän opas: Ohjeet kunnan ja kuntapalveluja tuottavan yhteisön viestintään ja markkinointiin. Helsinki: Suomen kuntaliitto. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2016/1757-kuntaviestinnan-opas> [viitattu: 17.6.2023].

Kuntaliitto. 2017. Hyvinvoinnin edistäminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/laki/kunnan-toimielimet-ja-johtaminen/kunnan-johtaminen/hyvinvoinnin-edistaminen> [viitattu: 17.6.2023].

Kuntaliitto. 2023. Tulevaisuuden kunnan roolit ja toiminta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/tulevaisuuden-kunnan-roolit-ja-toiminta> [viitattu: 19.6.2023].

Kuntien tehtävät ja toiminta. s.a. Valtiovarainministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vm.fi/kuntien-tehtavat-ja-toiminta> [viitattu: 18.6.2023].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 28.12.2012/980

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021

Laurila, R-K. 2020. Toimijuus ikääntyneillä -hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro-gradu-tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202003299583> [viitattu: 8.6.2022].

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokra. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600 [viitattu: 8.6.2023].

Leemann, L., Nousiainen, M., Keto-Tokoi A. & Isola, A-M. 2022. Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 94–113. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2> [viitattu: 14.7.2023].

Lyytikäinen, M., Koivisto, J., Savolainen, N. & Rotko, T. 2017. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja. Innokylän innovaatiokatsaus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 13/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-840-1> [viitattu: 22.6.2023].

Manninen, J. 2015. Suomi nousuun sivistystyöllä? Kansalaisopisto-opiskelun tuottamien hyötyjen taloudellinen merkitys -esitutkimus. Kansalaisopistojen liiton julkaisuja 2. Helsinki: Grano. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2016/02/2015_kansalaisopisto-opiskelun_hyodyt.pdf [viitattu: 9.6.2023].

Muhonen, T. 2023. HS:n tiedot: Suomeen on tulossa jälleen eläke-uudistus. *Helsingin Sanomat*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000009416137.html> [viitattu: 12.6.2023].

Nopea media. 2022. Julkaisut vuonna 2022 – miten taittaa verkkoon ja painoon? PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://f.hubspotusercontent00.net/hubfs/3876150/Julkaisut-vuonna-2022-miten-taittaa-verkkoon-ja-painoon-nopea.media.pdf> [viitattu: 30.6.2023].

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Pazzim, T.A. & Marin, A.H. 2017. Retirement preparation program: evaluation of results. *Psicologia: Reflexão e Crítica* 30, 24. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s41155-017-0079-3> [viitattu: 16.6.2023].

Pitkäniemi, J. 2022. Sote-uudistus käynnisti kuntauudistuksen – nyt tarvitaan selkeä suunta. Valtiovarainministeriö. Kolumni. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/10623/sote-uudistus-kaynnisti-kuntauudistuksen> [viitattu: 19.6.2023].

Pohjolainen, P. 2014. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi – Ikäinstituutin toimintakykymalli ja sen sovellukset. Teoksessa Heimonen, S., Kalmari, P., Pohjolainen, P., Rajaniemi J., Syrén I. & Topo, P. (toim.) Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen. Helsinki: Ikäinstituutti, 5–45. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2014-pdf.pdf [viitattu: 7.6.2023].

Pulkkinen, M. 2019. Iäkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys – kirjallisuuskatsaus. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/1/C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf [viitattu: 8.6.2022].

Punainen Risti. s.a. Täyttä elämää eläkkeellä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://rednet.punainenristi.fi/tayttaelamaa> [viitattu: 15.6.2023].

Rantanen, T. 2022. Toimintakyky ja osallistuminen. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S., Aromaa, A. & Viljanen, A. (toim.) Gerontologia. 5., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. E-Kirja. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/grn00037/do> [viitattu: 7.6.2023].

Reini, K. 2016. Mielenterveyden edistämisen taloudelliset vaikutukset: Nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän Aikalisä-tukipalvelun arviointi. Vaasan

yliopiston julkaisuja selvityksiä ja raportteja. Vaasa: Vaasan yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-678-4> [viitattu: 9.6.2023].

Risku, I. 2023. Eläketurvan sääntöpohjaisuus luo uskottavuutta. Eläketurvakeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.etk.fi/blogit/elaketurvan-saantopohjaisuus-luo-uskottavuutta/> [viitattu: 13.6.2023].

Rolfner Suvanto, S. 2015. Vanhuspalveluiden ja psykiatrian välimaastossa. Mielenterveysongelmista kärsivän ikäihmisen kohtaaminen ja hoito. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. E-kirja. Saatavissa: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/11/Valimaastossa-Susanne-Rolfner-Suvanto-2015.pdf> [viitattu: 5.6.2023].

Ruokolahti. s.a. Karjalan kukoistavin kotikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokolahti.fi/fi/Karjalan-kukoistavin-kotikunta> [viitattu: 6.6.2023].

Saarenheimo, M. 2016. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3–4., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 373–380.

Saarenheimo, M., Pietilä, M., Tiihonen, A., Pohjolainen, P., Maununaho, S., Rantakari, S. & Aarninsalo, L. 2014. Ikäpolvien taju – elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/ikapolvien_taju.pdf [viitattu: 26.6.2023].

Saastamoinen, M. 2006. Eläkeläisten "näkömätön" työ yhteiskunnassa: haastattelututkimus helsinkiläisten palvelukeskusasiakkaiden toiminnasta. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201211153010> [viitattu: 17.7.2023].

Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T. & Aromaa A. 2016. Iäkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3–4., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 50–65.

Stenholm, S. 2018. Eläköityminen mahdollisuutena. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 6, 533–4. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14237> [viitattu: 15.5.2023].

Stenholm, S., Leskinen, T. & Viikari, L. 2019. Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 11, 1068–74. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14949> [viitattu: 22.6.2023].

STM. 2020. 9 Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu: 22.6.2023].

Suutama, T. 2016. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3–4., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 216–226.

Taskinen, S. 2019. Uusi aika koittaa – miten valmistautua eläköitymiseen? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.senioriliitto.fi/rohkeastiseniori/artikkeleita-ja-tietoa-rohkeasti-seniori-teemasta/sirpa-taskinen-uusi-aika-koittaa-miten-valmistautua-elakoitymiseen/> [viitattu: 12.6.2023].

Tattari, M., Suhonen, R., & Stolt, M. 2021. Kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden kokemukset fyysisen toimintakykynsä ja itsenäisyytensä ylläpitämisestä. *Gerontologia* 1, 51–62. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.23989/gerontologia.87844> [viitattu: 8.6.2023].

THL. 2022a. Iäkkäiden hyvinvointi kunnissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa> [viitattu: 5.6.2023].

THL. 2022b. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu: 7.6.2023].

THL. 2022c. Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestäminen Etelä-Karjalan hyvinvointialueella. Alueellinen asiantuntija-arvio, syksy 2022. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-944-3> [viitattu: 28.6.2023].

Tiikkainen, P. 2016. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3–4., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 284–290.

Tiittula, P. 2020. Etsivä vanhustyö ja välittämisen kulttuuri. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.senioriliitto.fi/rohkeastiseniori/artikkeleita-ja-tietoa-rohkeasti-seniori-teemasta/etsiva-vanhustyö-ja-valittamisen-kulttuuri/> [viitattu: 5.6.2023].

Tikkanen, T. 2016. Elinikäinen oppiminen – kohti aktiivista vanhuutta. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3–4., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 509–525.

Tilastokeskus. 2021a. Kuntien avainluvut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?active1=SSS&active2=700&year=2021> [viitattu: 5.6.2023].

Tilastokeskus. 2021b. Väestöennuste. Helsinki: Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_2021-09-30_tie_001_fi.html [viitattu: 8.6.2023].

Toivonen, E. 2020. Ikääntyvien näkemyksiä jatkuvan oppimisen ja ikääntymisen välisestä suhteesta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202003102625> [viitattu: 9.6.2023].

Työeläke.fi. 2023. Vanhuuseläke – ikäluokilla oma eläkeikänsä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/vanhuuselake-ikaluokilla-oma-elakeikansa/> [viitattu: 2.7.2023].

Valtioneuvosto. 2023. Vahva ja välittävä Suomi. Neuvottelutulos hallitusohjelmasta 16.6.2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/158702198/Neuvottelutulos+hallitusohjelmasta+16.6.2023.pdf/2feb7a7-d5a1-6f17-df2d-95561de7a6de/Neuvottelutulos+hallitusohjelmasta+16.6.2023.pdf?t=1686924779616> [viitattu: 17.6.2023].

Valtiovarainministeriö. 2023. Hyvinvointialueiden rahoituksen painelaskelma vuosille 2024–2030. Excel-tiedosto. Saatavissa: <https://vm.fi/documents/10623/147450628/Hyvinvointialueiden+rahoituksen+painelaskelma+vuosille+2024-2030.xlsx/4d36f44f-94d0-30f3-a653-8d091d4cfc95?t=1680601100210> [viitattu: 8.6.2023].

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

WHO. 2002. Active ageing. A policy framework. Geneva: World Health Organization 2002. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO?sequence=1> [viitattu: 9.6.2023].

WHO. 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722> [viitattu: 9.6.2023].

Zhang, Z., & Zhang, J. 2015. Social Participation and Subjective Well-Being Among Retirees in China. *Social Indicators Research* 1, 143–160. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-014-0728-1> [viitattu: 8.6.2023].

Minustako eläkeläinen?

Hyvinvointia ja
toimintakykyä eläkevuosiin



Sisällysluettelo

Aluksi	3
Mitä vanheneminen on?	5
Toimintakyky	9
Toimintakyvyn ylläpito	13
Elämänmuutoksena eläkkeelle jääminen	16
Hyvinvointi ja osallisuus	21
Eläkkeen kynnyksellä	23
Linkkivinkkejä	25
Oppaan lähteet	27



Alkusanat



Tämä pieni opas ikääntymisestä ja eläkkeelle jäämisestä on toteutettu geronomiopintojeni opinnäytetyönä yhteistyössä Ruokolahden kunnan kanssa. Ruokolahti on hyvä paikka ikääntyä. Tarjolla on upean luonnon lisäksi monipuolista toimintaa ja osallistumismahdollisuuksia. Tämän oppaan toisena osana toimii esite, jonka avulla voit tutustua mahdollisuuksiin lisää ja löytää mielekästä tekemistä.

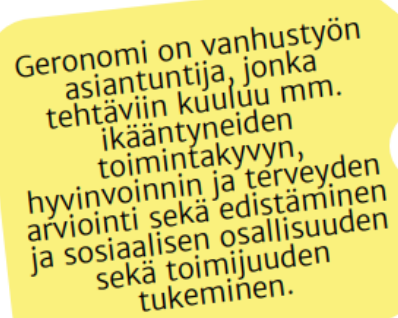
Läpi opintojen oma kiinnostukseni on ollut ennaltaehkäisevässä työssä eli siellä, kuinka voitaisiin ehkäistä ja vaikuttaa ennalta mahdollisiin tulevaisuudessa edessä oleviin haasteisiin. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa ikääntymisen ja eläkkeelle jäämisen tuomista muutoksista. Toivonkin, että voin osaltani olla vaikuttamassa ikääntyneiden parempaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn tämän avulla. Opas on suunnattu erityisesti heille, joilla eläke on lähestymässä tai jo hetken aikaa eläkkeellä olleille, mutta se sopii myös kaikille aiheesta kiinnostuneille. Lähteinä oppaan sisältöön on käytetty vanhustyön ajankohtaista ammattikirjallisuutta sekä tutkimuksia.

Kyseessä ei ole kuitenkaan kaiken kattava tietokirja ikääntymisestä, vaan sen on tarkoituksena toimia johdattellevana välineenä itseään kiinnostavien teemojen äärelle. Siksi oppaan lopussa on linkkivinkkejä, joiden avulla voit saada lisää tietoja käsitellyistä aiheista.

Elämää ei voi käsikirjoittaa eikä liioin suunnitella ennalta, mutta pieni varautuminen tulevaan voi olla hyvästä ja ehkä sen avulla voi välttää joitakin ongelmia. Varmaa on varmasti se, ettei itseensä, omaan hyvinvointiin ja terveyteen panostaminen mene koskaan hukkaan. Muista kuitenkin kohtuus kaikessa, lepo on vähintään yhtä tärkeää kuin liikkuminen ja osallistuminen.

Toivotan hyviä lukuhetkiä ja antoisia pohdintoja oman ikääntymisen ja eläkkeelle jäämisen äärellä!

Milla Ahonpää



Geronomi on vanhustyön asiantuntija, jonka tehtäviin kuuluu mm. ikääntyneiden toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja terveyden arviointi sekä edistäminen ja sosiaalisen osallisuuden sekä toimijuuden tukeminen.

Mitä vanheneminen on?



Aikuisuuden ja vanhuuden välillä ei ole olemassa selkeää rajaa. Suomessa tilastollisesti ikääntyneeksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Yksilölle itselleen vanheneminen saattaa näyttäytyä selvimmin juuri iän karttumisena. Joka vuosi ikään tulee yksi numero lisää, mutta nuo numerot ovat nimenomaan vain karttunut luku. Vanheneminen ei välttämättä tunnu missään ja itsensä voi tuntea yhtä nuoreksi kuin 30-vuotiaana. Tai sitten vanheneminen tuntuu kipuina, väsymisenä tai yksinäisyytenä. Vanheneminen ja varsinkin se, miltä se tuntuu ja miten se vaikuttaa, on yksilöllistä.

Vanhenemisen ulottuvuuksia ovat biologinen vanheneminen, fyysinen vanheneminen, psyykinen vanheneminen ja sosiaalinen vanheneminen. Biologisesti tarkasteltuna ihmisen vanheneminen on soluissa ja kudoksissa tapahtuvia muutoksia. Nuo muutokset hidastavat ja heikentävät elimistön toimintaa ja altistavat erilaisille sairauksille sekä toimintakyvyn heikkenemiselle. Nämä muutokset ovat hyvin yksilöllisiä ja varsinkin iän myötä nämä yksilöiden väliset erot kasvavat. Se tekeekin jokaisesta ihmisestä yksilönä ainutlaatuisen.

Näitä muutoksia ei voi sitoa mihinkään tiettyyn ikään taikka tapahtumaan. Biologisesta vanhenemisesta on olemassa useita erilaisia teorioita, mutta edelleenkin ei olla täysin varmoja siitä, mikä ihmisiä vanhentaa.

Fyysinen vanheneminen on vanhenemismuutoksista näkyvintä ja juuri fyysisten muutosten takia ihminen saattaa alkaa tuntea itsensä vanhaksi. Ikääntymisen myötä ihmisen elimistön toimintakyky alkaa heikentyä myös niin, ettei muutoksia saata itse juuri tunnistaa. Näitä ovat esimerkiksi ruoansulatusjärjestelmän toiminnan hidastuminen, verenkiertoelimistössä tapahtuvat muutokset sydämen syketaajuudessa ja iskutilavuudessa sekä keuhkojen keuhkorakkuloiden pinta-alan väheneminen. Lihasvoiman ja -kestävyyden heikentyminen näkyvät erityisesti yleisen keuhonhallinnan vaikeutumisena sekä koordinaation ja ketteryyden heikentymisenä. Nämä muutokset vaikeuttavat esimerkiksi portaissa liikkumista ja lisäävät kaatumisen riskiä. Aisteissa tapahtuvat muutokset näkyvät muun muassa näön ja kuulon heikentymisenä.



Sosiaalinen vanheneminen näkyy ensisijaisesti muutoksina ihmisen sosiaalisissa rooleissa. Eläkkeelle jääminen irrottaa ihmisen työmaailmasta ja hänen tulee järjestää oma roolinsa uudelleen yhteiskunnassa eläkeläisenä. Lastenlasten saaminen asettaa ihmiselle rooliodotuksia lapsen vanhemmilta, ja isoäidin tai -isän tuleekin pohtia omaa, uutta rooliaan isovanhempänä. Sosiaalisen vanhenemisen haasteita ovat sosiaalisten suhteiden jatkuvuuden säilyttäminen muutoksista huolimatta, sosiaalisten taitojen säilyttäminen sekä yhteisöihin kuuluvuuden jatkuminen.

Psyykkiseen vanhenemiseen kuuluu kypsymistä, muuttumista ja edellisestä elämänvaiheesta uuteen siirtymistä. Ikääntymiseen liittyy monia suuria elämänmuutoksia, kuten eläkkeelle jääminen ja lastenlasten saaminen.

Geenit ja elinympäristö selittävät yksilön vanhenemisesta vain jopa alle 10 %. Vanhenemiseen voi vaikuttaa paljon itse, esimerkiksi terveellisillä elintavoilla.

Ihminen vanhenee monella muullakin tavalla kuin vain iän karttumisella!

Nämä kokemukset pakottavat sopeutumaan uuteen ja siirtymään tuntemattomaan. Psyykinen vanheneminen näkyy myös kognitiivisissa toiminnoissa. Kognitiivisia eli tiedonkäsittelyn perustoimintoja ovat muun muassa havaintotoiminnot, toiminnanohjaus, muistaminen ja oppiminen. Niin sanotussa terveessä vanhenemisessä kognitiivisissa toiminnoissa ei tapahdu itsenäistä elämää rajoittavia muutoksia eli esimerkiksi muisti voi säilyä hyvänä ikääntymisestä huolimatta. Sen sijaan esimerkiksi oppiminen saattaa hidastua, uusien asioiden omaksumiseen menee pidempään kuin nuorempana ja erityisesti autolla ajaessa tarvittava havainnointi- ja reagoitokyky hidastuu.



Toimintakyky



Omaa toimintakykyään ei ehkä tule ajatelleeksi lainkaan tai varsinkaan silloin, kun arjen askareet sujuvat mutkattomasti. Oma toimintakykymme on kuitenkin läsnä ihan jokapäiväisessä elämässämme. Se on ihmisen kyvykkyyttä selvitä elämän ja arjen jokapäiväisistä toiminnoista. Portaiden kulkeminen, hiusten peseminen, kynsien leikkaaminen ja ruoan laittaminen ovat esimerkkejä jokapäiväisistä arjen toiminnoista, joihin tarvitaan yllättävän paljon toimintakykyä. Kuten vanhenemismuutokset yleensä, myös toimintakyvyn muutokset ovat hyvin yksilöllisiä eivätkä ne ole sidoksissa mihinkään ikään. Ikääntyminen itsessään ei siis tarkoita vääjäämätöntä toimintakyvyn laskua tai sitä, että elämän toiminnoista ei enää kykene selviytymään.

Kuten vanheneminen, myös toimintakyky voidaan jakaa useampaan osa-alueeseen, jolloin sen tarkasteleminen on helpompaa. Toimintakyvyn osa-alueita ovat fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky. Psyykkisestä toimintakyvystä voidaan erottaa omakseen vielä kognitiivinen toimintakyky.

- **Fyysinen toimintakyky** on ihmisen kykyä liikkua sekä liikuttaa itseään. Siihen kuuluu esimerkiksi lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja kestävyyskunto. Fyysistä toimintakykyä on myös kuuleminen ja näkeminen.
- **Psyykinen toimintakyky** on ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän jaksaa arjessa. Noiden voimavarojen avulla hän myös selviytyy arjen eteen tuomista haasteista sekä kriiseistä. Se on elämän hallintaa ja mielenterveyttä sekä kykyä tuntea, mutta myös kykyä tehdä päätöksiä ja suunnitelmia.
- **Kognitiivinen toimintakyky** on ympäristöstä tulevan tiedon vastaanottamista, käsittelyä, säilyttämistä ja käyttämistä. Se on siis esimerkiksi oppimista, muistamista, keskittymistä ja ongelman ratkaisua.
- **Sosiaalinen toimintakyky** on vuorovaikutusta toisten kanssa, sosiaalista aktiivisuutta sekä osallisuuden kokemista.





Nämä kaikki toimintakyvyn osa-alueet ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa sekä ihmisen terveyteen. Jos toimintakyvyn jollakin osa-alueella tapahtuu heikentymistä, vaikuttaa se väistämättä ajan kuluessa muihin osa-alueisiin sekä terveyteen. Tarkastellaan tätä esimerkkien kautta:

”

68-vuotiaalla Mailiksella on tärkeitä ystäviä, joiden kanssa hän on tuntenut vuosikymmeniä ja jakanut heidän kanssaan elämän ilot ja surut. Yhdessä ystävien kanssa Mailis on käynyt vuosia mökkeilemässä, sienimetsässä ja talvisin avantouinnissa. Mailiksella on hyvä psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky, mutta viime talven liukastumisen vuoksi hänen polvi jouduttiin leikkaamaan. Leikkauksen jälkeen hän ei ole enää kyennyt ajamaan autolla eikä hän ole päässyt tapaamaan ystäviään tai rakkaiden harrastusten pariin. Fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi myös Mailiksen psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky heikkenee. ”

”

Voitto 70-vuotta sairastui masennukseen muutamia vuosia sitten. Sairastumisen jälkeen Voitto erkaantui läheisistään ja päivät kuluivat muita vältellen yksin kotona. Voitto ei jaksanut liikkua lainkaan ja aiempi fyysinen kunto romahti nopeasti niin, että roskienkin vieminen oli raskasta. Voiton tytär sai hänet taivuteltua puoli vuotta sitten lääkäriin, jossa päätettiin yhdessä masennuksen hoidon aloituksesta. Psyykkisen toimintakyvyn kohennettua, Voitto alkoi pikkuhiljaa taas jaksaa tavata läheisiään ja palasi syksyn tullen vanhaan hirviporukkaan. Metsässä liikkuminen on kohentanut Voiton fyysistä toimintakykyä ja arjen pyörittäminen on taas sujuvampaa. ”

Toimintakyvyn ylläpito



Toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää läpi elämän, mutta erityistä huomiota se vaatii iän karttuessa. Toimintakyky ei pysy jatkuvasti samanlaisena läpi vanhuudenkaan. Se voi olla heikentynyt myös hetkellisesti esimerkiksi sairastumisen tai loukkaantumisen vuoksi, jolloin toimintakyky palautuu edeltävälle tasolle nopeastikin. Vaikka toimintakyky olisi heikentynyt pitkällä aikavälillä tai pitkäaikaissairauden vuoksi, kaikkia toimintakyvyn osa-alueita on mahdollista kuntouttaa läpi elämän.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi tärkeintä on säännöllinen liikunta. Liikunnan olisi hyvä sisältää monipuolisesti kestävyysliikuntaa, lihasvoimaharjoittelua, venyttelyä ja tasapainotreeniä. Nopeasti ajateltuna tämä suositus voi vaikuttaa vaativalta, mutta tekemällä pienet liikuntahetket osaksi arkea, on mahdollista lisätä liikunnan määrää helposti. Reipas kävely on erinomainen liikuntamuoto ja ylävartalolle saa liikettä ottamalla lenkille lisäksi kävelysauvat. Portaiden kulkeminen, reipas siivous, lumien kolaaminen ja puiden pinoaminen ovat kaikki liikuntaa. Metsässä sekä poluilla liikkuminen ja ympäristön tarkkailu kehittävät tasapainoa.

Tavaroita kurkottaessa tai pölyjä pyyhkiessä tulee keholle venytystä huomaamatta ja pieni venyttelytuokio televisiota katsellessa pitää kehon vetreänä. Toiset kaipaavat muiden seuraa liikkumiseen ja silloin on hyvä valinta osallistua esimerkiksi itselle mielisalle ryhmäliikuntatunnille.

Psykkistä toimintakykyä voi tukea huolehtimalla, että elämässä on riittävästi itselle mieluisia asioita. Se mikä kenellekin on mieluista, on hyvin yksilöllistä. Se voi olla elokuvien katselua, pihatöiden tekemistä, ystävien tapaamista, osallistumista vapaaehtoistyöhön tai nikkaroimista. Tärkeä osa psyykkisen toimintakyvyn tukemista on myös riittävän levon varmistaminen, turvallinen elinympäristö ja hyvä ravitseminen. Lisäksi itsensä haastaminen sopivasti, esimerkiksi opiskelemalla uusia asioita, täyttämällä ristikoita tai ottamalla haastava käsityö tehtäväksi, kehittää ja ylläpitää kognitiivista toimintakykyä.



Sosiaalista toimintakykyä voi pitää yllä pitämällä yhteyttä omiin läheisiin ja ystäviin sekä hakeutumalla sosiaalisiin tilanteisiin esimerkiksi ottamalla osaa yhdistystoimintaan. Toisille sosiaalinen kanssakäyminen on haastavampaa ja ehkä jopa epämiellyttävää ja siksi onkin tärkeää löytää itselleen sopivia tapoja. Yhteyttä toisiin voi pitää fyysisten kohtaamisten lisäksi soittamalla, viestein tai videopuheluilla. Tärkeintä on, että itse kokee oman sosiaalisten suhteiden määrän riittäväksi, toisille riittää vähemmän, kun taas toiset kaipaavat ympärilleen enemmän ihmisiä.

Toimintakyvyn säilyttämiseksi ja kehitettäväksi ei ole olemassa yhtä valmista reseptiä, joka sopisi kaikille, sillä olemme kaikki erilaisia ja pidämme erilaisista asioista. Tunnistamalla omaa toimintakykyään ja sen eri osa-alueita sekä ylläpitämällä niitä, voi myös itse vaikuttaa paljon omaan ikääntymiseensä.

Toimintakykyä monipuolisesti ylläpitää esimerkiksi:

- Yhdistystoiminta
- Uuden oppiminen
- Ryhmäliikunta
- Ulkoilu, lenkkeily
- Käsityöt
- Lukeminen
- Jokin täysin uusi harrastus

Elämänmuutoksena eläkkeelle jääminen



Eläkkeelle jääminen on suurempi elämänmuutos kuin ehkä osaa nopeasti ajatella. Eläkkeelle jääminen voi olla vuosien haaveiden toteutuminen ja siintää edessä aikana, jolloin on vapaa tekemään juuri sitä, mitä itse haluaa ilman aikatauluja tai velvollisuuksia. Eläkkeelle jääminen voi myös tuntua pakolliselta pahalta ja jopa ahdistavalta, edessä tuntuu olevan tyhjiyttä. Tai sitten koko asiaa ei ole vielä sen tarkemmin tullut edes pohdittua. Joka tapauksessa edessä on monenlaisia uusia asioita, joihin on hyvä osata varautua ennalta.

Eläkkeelle jääminen voi tapahtua suunnitellusti ja täsmällisesti silloin, kun oma eläkeikä on saavutettu. Eläkkeelle jääminen voi kuitenkin tapahtua myös yllättäen ja suunnittelematta esimerkiksi tapaturman tai sairastumisen vuoksi. Eläkkeelle voi jäädä myös pikkuhiljaa osittaisen vanhuuseläkkeen turvin tai eläkkeelle jäämistä voi lykätä myöhemmäksi kuin oma eläkeikä on. Eläkkeellä on mahdollista myös työskennellä. Vanhuuseläkkeellä tai osittaisella vanhuuseläkkeellä saa tienata ilman tulorajoja ja silloin noista tuloista kertyy jatkuvasti uutta eläkettä aina vakuuttamisvelvollisuuden yläikärajaan asti. Se, milloin ja miten eläkkeelle jää, vaikuttaa toimeentuloon eläkkeellä.

Yksi suurimmista muutoksista eläkkeelle jäämisessä onkin muuttunut toimeentulo. Työeläkettä kertyy työuran ansioiden perusteella, jota täydennetään tarvittaessa kansaneläkkeellä tai takueläkkeellä. Ennen eläkkeelle jäämistä voit selvittää oman kertyneen eläkkeeseesi tarkistamalla sen työeläkeotteelta. Tee laskelmia muuttuvista tuloistasi, pohdi, kuinka tulet toimeen eläkkeelläsi ja tarvitseeko tulevaisuudessa tehdä joitakin ratkaisuja toimeentulon varmistamiseksi. Muista ottaa huomioon myös eläkkeen verotus!

Työeläkeotteesi
löydät kätevästi
netistä
esimerkiksi
www.tyoelake.fi

- Vakuuttamisvelvollisuuden
yläikärajat:
- 68 vuotta, vuonna 1957 ja ennen syntyneillä
 - 69 vuotta, vuosina 1958–1961 syntyneillä
 - 70 vuotta, vuonna 1962 ja sen jälkeen syntyneillä.

Eläkeläisenä sinulla on kuitenkin oikeus moniin eläkeläisalennuksiin, joita kannattaa tiedustella suoraan palveluntarjoajilta. Alennuksia on mahdollista saada esimerkiksi matkalipuista, erilaisista pääsylipuista ja hyvinvointi- ja virkistyspalveluista. Oikeus alennuksiin todennetaan työeläkekortilla tai kansaneläkkeen saajan kortilla sekä kuvallisella henkilötodistuksella. Eläkeläisalennuksiin oikeuttava kortti lähetetään sinulle automaattisesti, kun olet saanut eläkepäätöksen.

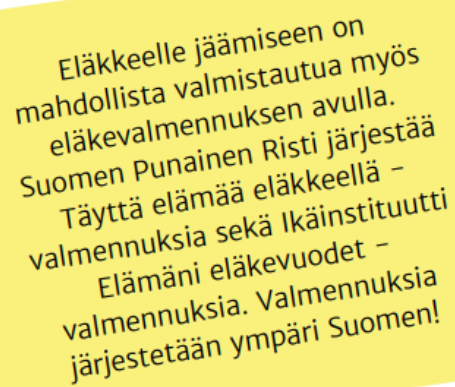
Jokainen ihminen elää elämäänsä erilaisten roolien kautta. Nämä roolit voivat olla hyvinkin erilaisia työpaikalla, kotona ja vapaa-ajalla. Nuo roolit myös muuttuvat elämän aikana moneen kertaan. Joitakin rooleja jää pois ja joitakin rooleja tulee tilalle eivätkä kaikki roolit ole välttämättä itselle mieluisia.

Eläkkeelle jääminen ja eläkkeellä oleminen on yksi elämänvaihe, jolloin ihmisen roolit käyvät läpi muutoksia. Rooleista irtaantuminen voi tuntua yllättäen haastavalta, esimerkiksi työrooli, jossa on ollut kauan, voi tuoda elämään suuresti merkityksellisyyttä. Työpaikalla työntekijä on työyhteisön jäsenenä ja omassa roolissaan. Varsinkin jos työyhteisö on ollut tiivis, voi sen jäsenyydestä luopuminen olla vaikeaa.

Toisaalta elämään tulee myös uusia rooleja esimerkiksi eläkeläisenä ja isovanhempina. Uusiin rooleihin voi myös tietoisesti hakeutua esimerkiksi harrastus- tai yhdistystoiminnassa tai ehkä eläkkeellä voi olla jaksamista ryhtyä vaikka taloyhtiön puheenjohtajaksi. Roolien muutosta voi ennakoida erottelemalla omia elämänsä rooleja sekä pohtimalla, mitä ne itselleen merkitsevät, mistä rooleista joutuu luopumaan ja kaipaako tilalle uusia.



Työroolista irtaantumista voi tehdä tietoisesti pikkuhiljaa ennen eläkkeelle jäämistä samalla antaen entistä enemmän aikaa työpaikan ulkopuolisille rooleille.

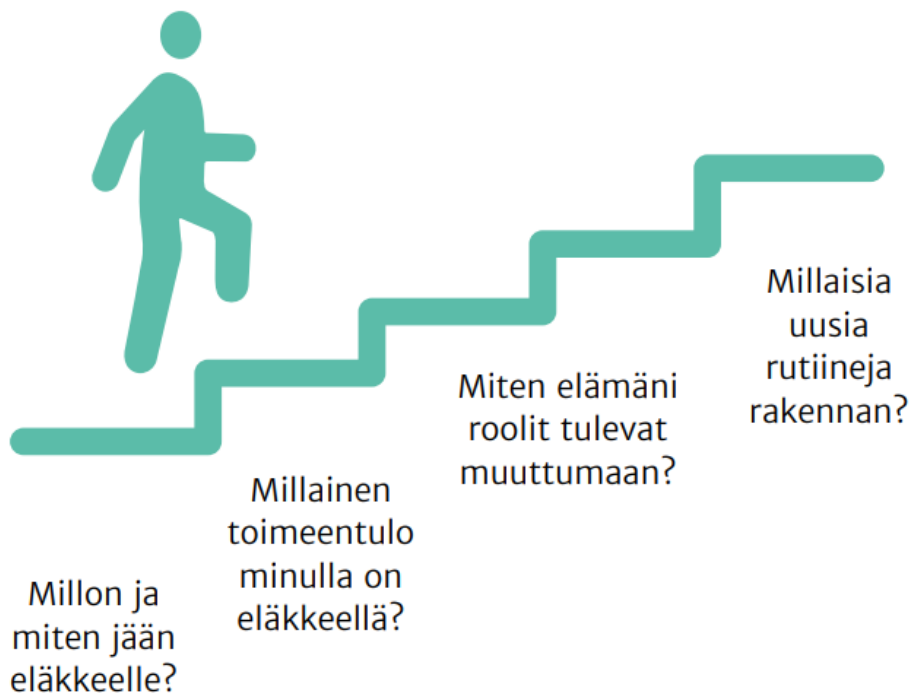


Eläkkeelle jäämiseen on mahdollista valmistautua myös eläkevalmennuksen avulla. Suomen Punainen Risti järjestää Täyttää elämää eläkkeellä - valmennuksia sekä Ikäinstituutti Elämäni eläkevuodet - valmennuksia. Valmennuksia järjestetään ympäri Suomen!

Eläkkeelle jäädessä arki ja arjen rutiinit muuttuvat valtavasti, kun säännöllinen arkea määrittävä tekijä jää pois. Tekipä työelämässä sitten millaista työaikaa tahansa, on työ ja sinne lähteminen viitoittanut ja ohjannut elämää vahvasti. Eläkkeelle jäädessä tuo kaikki työssä vietetty aika muuttuu omaksi vapaa-ajaksi, omaa elämää ei tarvitse rakentaa työn ympärille ja tutut rutiinit muuttuvat.

Lisääntynyt vapaa-aika voi tuntua mahtavalta; kelloa ei tarvitse asettaa soimaan aamuisin ja päiväunille voi heittäytyä milloin tahansa.

Alkuhuuman jälkeen voi tylsyys hiipiä mieleen ja kodin seinät alkavat tympimään. Joutenolosta ja levosta saakin nauttia, mutta elämään olisi hyvä rakentaa uudet rutiinit, jotta pysyisi kiinni elämän rytmissä. Vielä virkeä ja vetreä keho sekä mieli kaipaavat tekemistä, joka on myös tärkeää toimintakyvyn säilymiselle. Tärkeintä olisi, ettei kotiin jumittuisi yksin, vaan eläkkeelle keksisi uusia, itselle merkityksellisiä ja kiinnostavia asioita. Voit miettiä niitä jo etukäteen sekä tutustua alueellasi olevaan toimintaan!



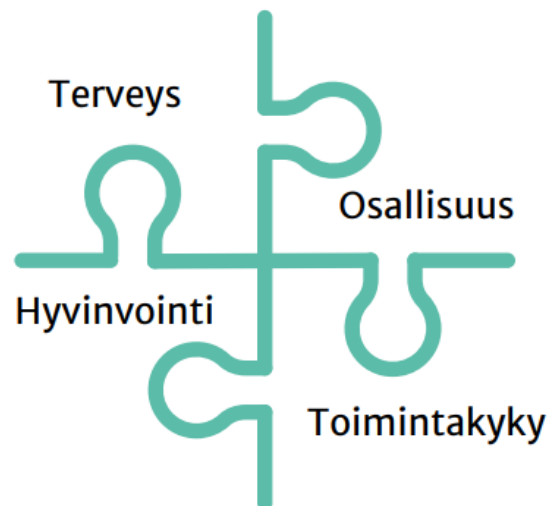
Hyvinvointi ja osallisuus



Hyvinvoinnista puhutaan paljon ja usein kuulee ihmisten puhuvan omasta hyvinvoinnistaan. Mutta oletko miettinyt, mitä hyvinvointi oikeasti tarkoittaa? Hyvinvointi on hyvin laaja-alainen kokonaisuus, jota voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Hyvinvointi sisältää terveyden, materiaalisen hyvinvoinnin sekä koetun hyvinvoinnin. Terveys voidaan jälleen jaotella fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Materiaalinen hyvinvointi sisältää esimerkiksi ihmisen toimeentulon ja asuinympäristön. Koettu hyvinvointi on ihmisen oma kokemus omasta hyvinvoinnistaan ja se onkin hyvinvoinnin tärkein osa-alue. Sairaus tai vamma ei välttämättä vaikuta ihmisen kokemukseen hyvinvoinnistaan vaan niistä huolimatta oman hyvinvointinsa voi kokea hyväksi.

Osallisuuden kokemuksen on havaittu olevan merkittävä hyvinvoinnin rakentaja ja se on tunnistettu myös hyvää elämää rakentavaksi prosessiksi. Osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen vastakohtana ja se on yksilötasolla kokemuksellinen ja tunneperäinen ilmiö. Tunne osallisuudesta syntyy sosiaalisessa kanssakäymisessä ja siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön kuten harrastusporukkaan tai järjestötoimintaan.

Tutkimuksien mukaan työelämässä oleminen on suuri tekijä osallisuuden kokemuksessa. Työelämässä olevat kokevat osallisuutensa paremmaksi kuin työelämän ulkopuolella olevat. Vahvempaan osallisuuden kokemukseen vaikuttaa myös hyväksi koettu terveys ja toimintakyky. Näiden tekijöiden vuoksi eläkkeelle jäämiseen liittyy riski oman osallisuuden kokemuksen laskuun. Heikko osallisuuden kokemus voi johtaa erilaisten ongelmien kasautumiseen kuten huonoon hyvinvointiin, osattomuuteen sekä yksinäisyyteen. Oma osallisuuden kokemustaan on hyvä pohtia jo ennen eläkkeelle jäämistä ja tunnistaa niitä tekijöitä, jotka tukevat omaa osallisuuden kokemusta. Ylläpitämällä omaa osallisuuttaan työelämän jälkeenkin voi vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn ja niiden kautta omaan hyvään ikääntymiseen.



Eläkkeen kynnyksellä



✓ Suunnittele

Pohdi, milloin ja miten haluaisit jäädä eläkkeelle. Haluatko jäädä aluksi osittaiselle vanhuuseläkkeelle vai haluatko loikata kerralla kokonaan pois työelämästä. Tarkista työeläkeotteesi, tee laskelmia eläkkeesi määrästä ja arvioi sen riittävyyttä arjessasi.

✓ Selvitä

Juttele eläkkeeseen liittyvistä käytännön asioista avoimesti työnantajasi kanssa. Työnantajilla on erilaisia käytäntöjä siitä, miten ja milloin eläkkeelle jäämisestä tulee ilmoittaa. Työsuhteen tulee olla päättynyt ennen vanhuuseläkkeen saamista.

✓ Tee hakemus

Eläkehakemus on hyvä tehdä kuukautta ennen eläkkeen alkamista. Työeläkettä haetaan työnantajasi työeläkelaitokselta. Kansaneläkettä ja takuueläkettä haetaan Kelasta. Jokaiselle eläkelajille on oma hakemuksensa ja kätevimmin hakeminen käy sähköisesti. Oman työeläkelaitoksesi ja hakemukset löydät osoitteesta www.tyoelake.fi. Kansaneläkkeen ja takuueläkkeen hakuohjeet löydät osoitteesta www.kela.fi



Muista

Eläkettä varten tarvitset aina oman verokortin, sillä eläkkeen verotus poikkeaa työtulojen verotuksesta. Jos työskentelet eläkkeellä, tarvitset palkkatuloa varten oman verokortin. Ilman eläketulon verokorttia eläkkeestä pidätetään 40 % veroa. Tilaa uusi verokortti hyvissä ajoin ennen ensimmäisen eläkkeen maksupäivää Verohallinnon OmaVero palvelusta osoitteesta www.vero.fi/omavero



Valmistaudu

Henkilökohtaiseen elämänmuutokseen varautumisen lisäksi myös työpaikalla on hyvä tehdä valmisteluita ennen viimeistä työpäivää. Käy läpi työpaikallasi olevat henkilökohtaiset tavarat, esimerkiksi pukuhuoneesta, toimistotiloista ja taukuhuoneesta. Jaa omaa tietotaitoasi mahdollisimman paljon työkavereillesi, sinun osaamisesi on hyvin arvokasta. Kerro eläkkeelle jäämisestäsi avoimesti, jotta työyhteisön jäsenet voivat myös valmistautua lähtöösi. Pohdi, haluaisitko muistaa työkavereitasi jotenkin viimeisenä työpäivänä.



Nauti

Tämä voi ehkä kuulostaa oudolle, mutta pyri nauttimaan viimeisistä työpäivistä! Tuttu työarki voikin tuntua turvalliselle edessä siintävän uudenlaisen elämäntilanteen ja arjen rinnalla. Toisaalta voit nauttia myös siitä, että pian saat luoda juuri sellaisen arjen, jonka itse haluat!

Linkkivinkkejä



Internet on pullollaan todella hyviä sivuja, joilta löytyy lisää tietoa tässä oppaassa käsitellyistä aihe-alueista. Tähän on koottu niistä muutamia.

Tietoa vanhuuteen varautumisesta:

www.vanheneminen.fi

Vanhustyön keskusliitto:

www.vtkl.fi

Aktiivista ikääntymistä ja koulutuksia:

www.ikainstituutti.fi

Voima- ja tasapainoharjoittelun liikepankki:

www.voitas.fi

Liikunnan viikko-ohjelma:

www.lohjanliikuntakeskus.fi/liikuntapalvelut/seniorit/senioreiden-jumppanurkka/

Tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä:

www.ukkinstituutti.fi

Pelejä, aivojumppaa ja ajanvietettä:

www.vahvike.fi

Mielen hyvinvointi:

www.ikaopisto.fi sekä www.mieli.fi

Tietoa eläkkeestä:

www.keva.fi sekä www.kela.fi

Rohkeasti seniori -hankkeen julkaisut:

www.senioriliitto.fi

Senioriliitolla paikallisyhdistyksiä myös Etelä-Karjalassa!

Aivoterveys ja muisti:

www.muistiliitto.fi

Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus:

www.julkari.fi/handle/10024/139415

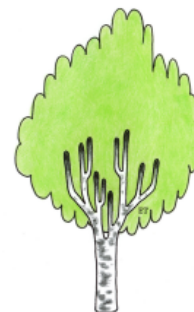
Eläkevalmennukset:

Punainen Risti:

www.rednet.punainenristi.fi/tayttaelamaa

Ikäinstituutti:

www.ikainstituutti.fi/elamanielakevuodet-elamani-elakevuodet-ryhmat/



Oppaan lähteet



Eloranta, T. & Punkkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Eläketurvakeskus. www.tyoelake.fi.

Eskola, A. 1971. Sosiaalipsykologia. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2016. Gerontologia. 3.-4.painos. Helsinki: Duodecim.

Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.)
Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Taskinen, S. 2016. Hyvillä mielin eläkkeelle. Opas työelämän jälkeiseen aikaan. Helsinki: Aula & Co.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Ikääntyminen ja toimintakyky: www.thl.fi.

WHO. 2013. Mental health action plan 2013 - 2020: www.who.int/publications/i/item/9789241506021.



Virastotie 3,
56100 Ruokolahti

05 26911

kirjaamo@ruokolahti.fi

www.ruokolahti.fi



Ruokolahden kunta



[ruokolahden_kunta](#)

2023



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



Hyvinvointiluotsi

Hyvinvointiluotsi vastaa kunnan liikuntatoimen organisoinnista sekä hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen palveluista. Hyvinvointiluotsi vastaa liikuntaryhmistä sekä vuoroista ja tarjoaa henkilökohtaista elintapaohjausta sekä liikuntaneuvontaa. Hyvinvointiluotsilta voit pyytää apua esimerkiksi kuntosalilla käymiseen tai liikunnan lisäämiseen arjessa. Hyvinvointiluotsin palvelut ovat ilmaisia.

Jesse Kotiranta
044 4491 261
jesse.kotiranta@ruokolahti.fi
Metsolantie 9, 56100 Ruokolahti



Virastotie 3,
56100 Ruokolahti

05 26911

kirjaamo@ruokolahti.fi

www.ruokolahti.fi

Ruokolahden kunta

ruokolahden_kunta



Ajanratoksi eläkepäiviin

Tekemistä ja
osallistumismahdollisuuksia
Ruokolahdella

Elvinkulman Olohuone

Elvinkulman Olohuone on ruokolahtelaisten aikuisten oma kohtaamis- ja ajanviettopaikka. Olohuoneelle ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat viettää aikaa jutustellen ja puuhaten muiden kanssa. Avoimen oleskelun lisäksi tarjolla on järjestettyä ohjelmaa kuten bingoa, digiohjausta sekä yhteislauluja. Paikalla on aina juttuseuraa sekä luettavaa päivän lehdet.

Katso Elvinkulman ajantasaiset tapahtumat ja aukioloajat osoitteesta www.ruokolahti.fi -> Elvinkulman olohuone

Matintie 14-16
56100 Ruokolahti
olohuone@ruokolahti.fi
044 449 1273



Tervetuloa
mukaan!

Ruokolahden kansalaisopisto

Ruokolahden kansalaisopistossa voit opiskella ja harrastaa oman kiinnostuksesi mukaan esimerkiksi monenlaisia käsitöitä, kieliä ja monipuolisesti liikuntaa.

Ruokolahden liikuntatoimi

Liikuntatoimi järjestää monenlaisia liikuntaryhmiä Ruokolahden liikuntahallilla sekä kuntosalilla ja Vaittilan koululla. Tarjolla on mm. kuntosaliryhmiä, kehonhuoltoa, sulkapallovuoroja ja bocciaa.

Kansalaisopiston sekä liikuntatoimen tarjontaan voit tutustua lisää Ruokolahden kunnan nettisivuilla!

Ruokolahden seurakunta

Ruokolahden seurakunnan toimintaan kuuluvat jumalanpalvelukset ja hartautilaisuudet, raamattupiirit ja kerhot, luennot ja teemaillat, yhteislaulutilaisuudet ja kuorot.

Lisätietoja Ruokolahden seurakunnan nettisivuilta sekä kirkollisista ilmoituksista!

Kulttuuritoiminta

Ruokolahden Laulu-Eukot
Ruokolahden Mieslaulajat
Ruokolahden taideyhdistys ry
Ruokolahden kunnankirjasto

Yhdistystoiminta

Ruokolahden sydänyhdistys
mm. kerhotoimintaa, luentoja ja vesijumppaa

Etelä-Karjalan muisti
Muistikerhoja ja muistikahviloita

Etelä-Karjalan omaishoitajat
Vertais tukiryhmiä

Ruokolahden eläkkeensaajat
Monipuolista kerho- ja yhteistoimintaa

Ruokolahden Kristilliset Eläkeläiset
Kerho- ja yhteistoimintaa

Ruokolahden Kirkonseudun Martat
Marttailloissa monipuolista yhteistä tekemistä

Eläkeläisten Ruokolahden paikallisyhdistys
Monipuolista kerhotoimintaa, ulkoliikuntaa ja kuntosalivuoroja

Ruokolahden vanhusneuvosto
Edistää ja seuraa kunnan toimintaa ikääntyneiden näkökulmasta

Etelä-Karjalan kylät ry
Ruokolahden kyläyhdistykset

Ruokolahti-Seura ry

**Tutustu yhdistystoimintaan
yhdistyksien nettisivuilla sekä
lehtien palstoilla!**

Hyvä kirjeen saaja!

Saat tämän kirjeen, koska olet tietojemme mukaan lähellä eläkeikää. Olet siis pian jäämässä eläkkeelle tai olet jo hetken aikaa ollut eläkkeellä.

Eläkkeelle jääminen on jokaiselle erilainen kokemus; toisille se on helpompaa ja kauan odotettu virstanpylväs, kun toisille se on vaikeampaa ja voi tuntua jopa ahdistavalta. Joka tapauksessa kyseessä on suuri elämänmuutos, johon kuuluu uuden rakentamista sekä vanhasta luopumista. Myös iän merkitys on jokaiselle erilainen. Siinä missä joku 80-vuotias ei vielä tunne itseään vanhaksi, voi toinen tuntea niin jo 60-vuotiaana. Iän ei kuitenkaan tarvitse hidastaa kenenkään menoa, eikä sen tarvitse olla este millekään itselle mielluisalle tekemiselle. Eläkkeelle jäädessä avautuu täysin uudenlainen mahdollisuus rakentaa juuri itselle sopivaa ja omannäköistä arkea vailla työelämän asettamia raameja.

Tämän kirjeen sisällön on tarkoitus antaa sinulle tietoa eläkkeelle jäämisen tuomista muutoksista sekä ikääntymisestä ja sen vaikutuksista. Kirjeestä löydät oppaan sekä esitteen kotikuntasi ja lähialueiden tarjoamasta tekemisestä.

Tämä tietopaketti on tehty geronomiopintojen opinnäytetyönä. Työn yhteistyökumppanina toimii Ruokolahden kunta. Olisin kiitollinen saadessani kuulla palautetta tästä tietopaketista. Palaute on tarkoitus antaa täysin nimettömästi, joten ethän lisää henkilötietojasi palautelomakkeelle! Palautetta voit antaa täyttämällä mukana tulleen palautelomakkeen ja palauttamalla sen Ruokolahden kunnankirjastolle, Ruokolahden kunnantoimistolle tai Elvinkulman Olohuoneelle. Vaihtoehtoisesti voit antaa palautetta myös sähköisesti osoitteessa www.ruokolahti.fi/palautekysely-elaketietopaketti. Jätäthän palautteen 26.5.2023 mennessä.

Antoisia lukuhetkiä eläkkeelle jäämisen ja ikääntymisen teemojen äärellä.
Toivotan aurinkoista kesää sekä ihania eläkepäiviä!

Milla Ahonpää, geronomiopiskelija, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
&
Ruokolahden kunta





Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu
Kysely eläkkeelle jäävän tietopaketista

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Sukupuoli *

- Mies
 Nainen
 En halua vastata

2. Oletko eläkkeellä? *

- Kyllä
 En

3. Sain uutta tietoa seuraavista aiheista *

- Kunnan liikuntamahdollisuudet
 Hyvinvointiluotsi
 Yhdistysten toiminta
 Nettilinkit
 Eläkkeelle jäämisen tuomat muutokset
 Vanhenemismuutokset
 En saanut uutta tietoa
 Jostakin muusta, mistä?

4. Koen hyötäväni tietopaketin sisällöstä *

	1	2	3	4	5	
En koe hyötäväni lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Koen hyötäväni paljon

5. Kiinnostuin tarjolla olevasta toiminnasta *

	1	2	3	4	5	
En kiinnostunut toiminnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kiinnostuin paljon

6. Uskon osallistuvani johonkin minulle uuteen toimintaan *

- Kyllä, osallistun
 Ei, en osallistu
 En osaa sanoa

7. Koen pystyväni itse vaikuttamaan omaan terveyteeni ja hyvinvointiini *

	1	2	3	4	5	
En pysty vaikuttamaan lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pystyn vaikuttamaan hyvin paljon

8. Näen, että tietopaketin jakaminen voisi olla hyödyllistä myös tulevaisuudessa *

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

9. Kerro tähän vapaasti kommenttisi tietopaketista



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Toimeksiantajan palautekysely tietopaketista

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Mielestäni tietopaketin sisältö oli hyödyllinen kohderyhmäläisille *

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan hyödyllinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyödyllinen

2. Mielestäni tietopaketin ulkoasu oli houkutteleva *

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan houkutteleva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin houkutteleva

3. Näen, että tietopaketilla voidaan lisätä eläkkeelle jäävien kuntalaisten toimintakykyä ja osallisuutta *

	1	2	3	4	5	
Ei voida lisätä lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Voidaan lisätä paljon

4. Tietopaketin toteuttaminen opinnäytetyönä oli kunnalle hyödyllistä *

	1	2	3	4	5	
Ei lainkaan hyödyllistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin hyödyllistä

5. Mielestäni tietopakettia voitaisiin jakaa kunnassa myös jatkossa *

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

6. Vapaa sana tietopaketista, mikä oli hyvää/mitä voisi kehittää?
